



# Poro ilo medijskih objav

10.09.2014

**Objave v poro ilu:**

*MED.OVER.NET*

2

---

9.9.2014 [www.siol.net](http://www.siol.net) Stran/Termin: SLOVENIJA

Naslov: Kakšne so prednosti in pomanjkljivosti virtualnega odnosa zdravnik – pacient?

Vsebina: Stanko Pušenjak, ginekolog in porodni ar, ki v svojem poklicu dela od 90. let prejšnjega stoletja, hkrati že 14 let zavzeto skrbi za svojega, kot sam pravi, spletnega 'otroka - pubertetnika'.

Avtor: Andreja Rebernik

Rubrika, Oddaja: Žanr: SPLETNI Naklada:

Gesla: MED.OVER.NET

---

10.9.2014 [Lepa & Zdrava](#) Stran/Termin: 33 SLOVENIJA

Naslov: POMEN BELJAKOVIN V PREHRANI TEKA A

Vsebina: O prehrani športnika smo že pisali, a ker je to področje tako široko in za športnike tudi zelo pomembno, se spet vračamo k prehrani. Tokrat smo pod drobnogled vzeli beljakovine in potrebe tekačev po njih. Kaj sploh so beljakovine, zakaj jih potrebujemo in koliko, pa vam

Avtor: Tina Ambroži

Rubrika, Oddaja: AKTIVNA Žanr: POROČILO Naklada: 13.200,00

Gesla: MED.OVER.NET

---

9.9.2014 [www.siol.net](http://www.siol.net)

Stran/Termin:

Naslov: Kakšne so prednosti in pomanjkljivosti virtualnega odnosa zdravnik – pacient?

Avtor: Andreja Rebernik

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI LANEK

Površina/Trajanje: 2.478,00

Naklada:

Gesla: MED.OVER.NET

[http://www.siol.net/novice/junaki\\_za\\_jutri/2014/09/stanko\\_pusenjak\\_ginekolog\\_porodnicar\\_svetovalec\\_spletni\\_forum.aspx](http://www.siol.net/novice/junaki_za_jutri/2014/09/stanko_pusenjak_ginekolog_porodnicar_svetovalec_spletni_forum.aspx)

PLANET SIOL.NET

NOVICE SPORTEL SCENA TRENDI AVTOMOTO POPUSTI INFO PLANET TV KMETIJA TELEKOM SLOVENIJE STORITVE

NOVICE > JUNAKI ZA JUTRI > Mali junaki

TOREK 09.09.2014, 06:00

NAROČI SE NA E-NOVICE NATISNI PISAVA

## Kakšne so prednosti in pomanjkljivosti virtualnega odnosa zdravnik – pacient?

Avtor: Andreja Rebernik

Stanko Pušenjak, ginekolog in porodničar, ki v svojem poklicu dela od 90. let prejšnjega stoletja, hkrati že 14 let zavzeto skrbi za svojega, kot sam pravi, spletnega "otroka - pubertetnika".



"Forumsko komuniciranje mi je prineslo številne izkušnje v postavljanju prvih vprašanj, razvil pa sem tudi boljši čut za branje med vrsticami."

Kot je dejala ena izmed naših bralk in uporabnic foruma, kjer naš sogovornik svetuje, je kot ginekolog in porodničar znan po svojem predanem delu, kot prostovoljca-svetovalca na spletnem forumu ABC Ginekologije in porodništva na [med.over.net](http://med.over.net) pa ga odlikujejo jasni in strokovni odgovori ter ažurnost, saj na vprašanja odgovori že "v nekaj urah, včasih celo minutah, gotovo pa ne pozneje kot v 24 urah". Za osveščenost žensk, porodnic in mamic pa po besedah omenjene bralke skrbi ne le med delavnikom, temveč tudi vikendi in prazniki.

### Zakaj se s spletnim komuniciranjem še vedno ukvarja tako malo strokovnjakov?

Sam ob tem pravi, da pri prostovoljstvu po definiciji ni praznikov, dopustov, prostih dni ali bolniških odsotnosti, "temveč delaš, ko lahko in kolikor lahko". Po njegovih besedah ga k takšni zavzetosti motivira stiska ljudi in povsem očitna potreba po takšnem komuniciranju, ki ga sicer, kot pravi, nihče drug ne servisira, še najmanj pa sistema, ki bi za to lahko imela interes, torej zdravstvo in izobraževanje, je kritičen naš sogovornik.

Pušenjak, ki je do danes na omenjenem spletnem forumu skupno odgovoril že na približno 100 tisoč vprašanj oziroma povprečno 20 na dan, pravi, da potrebe uporabnikov z leti niso nič manjše, ampak kvečjemu večje. "Obiskovalke pa včasih napišejo tako obsežna pisma, da bi jih prej označil s prošnjo po izvedeniškem mnenju kot po zdravstvenem nasvetu."

KOLUMNISTE NAJBRANO VROČE ZADNJE IZBRANO

**Matevž Tomšič**  
Neznosna privlačnost iluzij

**Urška Aladeojebi**  
Zakaj mladi in izobraženi zapuščamo Slovenijo

**Bojan Amon**  
Splet golote

Več kolumnistov

**Gresta igra in nezgoda res z roko v roki?**  
Otroci se vsakodnevno "zapletajo" v nevarne situacije. S primerno zavarovalnino mu bomo lahko nudili kakšen približek več med okrevanjem.

**Moj otrok je na internetu! Kaj pa zdaj!?**  
Če otrokom preprečimo stik s sodobno tehnologijo, ker se bojimo, da bo zašel v nevarna spletna področja, mu delamo hudo škodo. Kot starši moramo poskrbeti, da se bodo s spletom spoznali varno.

**Kako boste varčevali, je odvisno od vašega želodca**  
Najboljši slovenski upravljatelj skladov v letu 2013 Primož Cencelj je prepričan, da se diplomanti fakultete Gea College bolje znajdejo v podjetniškem svetu, saj se že zgodaj soočijo z realnostjo.

### Prednost spletnega svetovanja je v anonimnosti

Ob tem naš sogovornik pojasni, da se kot zdravnik tudi v osebnem stiku s pacienti stalno srečuje z zdravstvenimi težavami, vendar pa je prednost spletnega svetovanja v anonimnosti, zaradi česar se pacienti lažje sprostijo in so tako bolj neposredni ter povedo marsikaj, kar sicer verjetno ne bi, ali pa navedejo pomembne podrobnosti, zaradi katerih težava izveni povsem drugače.

### Kakšne izkušnje prinaša forumsko komuniciranje?

"Forumsko komuniciranje mi je prineslo številne izkušnje v postavljanju pravih vprašanj, razvil pa sem tudi boljši čut za branje med vrsticami. Poleg tega sem spoznal, da so pacienti zelo lačni pojasnil v njihovem jeziku in njihovi izobrazbi primerno, kar utegne biti za zdravnika, vajenega strokovnih izrazov, zahtevna naloga, ampak sčasoma postane povsem normalna prilagoditev, ki je sploh ne opazim več. Prav ta, posameznici prilagojen pristop pojasnjevanja, je še vedno izziv, ki se mi ga do zdaj še ni uspelo prenesti."

### Pomanjkljivost virtualnega odnosa zdravnik – pacient je, da pacienta ne vidiš

Kot glavno pomanjkljivost virtualnega odnosa zdravnik – pacient Pušenjak navaja dejstvo, da pacienta nimaš pred seboj. "Že kot študent medicine sem hitro spoznal, da je govorica telesa zelo pomemben pokazatelj zdravja in boleznin in tega na forumih seveda ni in mi pogosto manjka."

Kot nadaljnjo pomanjkljivost navaja kulturo predstavljanja težave, ki je po njegovih besedah v Sloveniji relativno nizka. "Ne vem, kdaj in od kod se je vzela navada, da pacienti svoje zgodbe opremljajo z diagnozami in omenjajo bolečine v organih, zlasti notranjih. Eno je, če ti pacient pove, da ga boli komolec ali koleno, drugo pa, če ti reče, da jo boli ledvica ali jajčnik. Komolec je viden del roke, jajčnik pa je notranji organ, ki je skrit očem in ima med drugim številne sosednje organe, ki lahko bolijo povsem enako ali vsaj zelo podobno. Ali res boli jajčnik, bo torej mogoče lahko povedal zdravnik, in še to po pregledu. Do tedaj pa pacientka lahko govori le o tem, kje približno jo boli, kako, pod kakšnimi pogoji, kdaj in koliko," pojasni Pušenjak.



"Vsi kazalci kakovosti življenja namreč kažejo, da je vsak vložek v kakovost življenja ženske bogato poplačan s splošno kakovostjo življenja vseh."

### Vložek v kakovost življenja ženske je poplačan s splošno kakovostjo življenja

Naš sogovornik, ki mu je poleg svojega rednega dela in velike angažiranosti na spletnem forumu uspelo napisati in izdati tudi knjigo z naslovom Nosečnost od tedna do tedna, Koledar za bodoče starše, prostega časa skoraj nima oziroma ga ima, kot hudomušno pove, ko zmanjka elektrike, ko je žled ali dva metra snega oziroma kakršenkoli vzrok, da internet ne deluje.

Početi nič, kot zagotavlja, mu nikakor ne gre od rok, zato je tudi njegov prosti čas, ko si ga vendarle privoščiti, dejavno preživeti. Ženo rada zahajata v naravo, hribe, bodisi s kolesom bodisi peš. Prav tako se rada potepata z avtomodom, nič manj zanimivi pa jima niso niti obiski raznih kulturnozabavnih prireditev in predstav.

In ne nazadnje, nam na vprašanje, zakaj se je odločil ravno za ginekologijo in porodništvo, Pušenjak odgovarja, da se je že med študijem, ker je ročno precej spreten, opredelil, da bo počel nekaj kirurškega. Dodatno je na odločitev vplivalo spoznanje, da za človeštvo lahko naredi največ, če svoje znanje posveti ženskam. "Vsi kazalci kakovosti življenja namreč kažejo, da je vsak vložek v kakovost življenja ženske bogato poplačan s splošno kakovostjo življenja vseh." Nato pa je, kot pravi, med specializacijo še posebej vzljubil skrb za nosečnice. "In zdaj sem že več kot 15 let perinatolog," še pove Pušenjak.

*Ni res, da Slovenci nimamo junakov. Veliko jih je, le poiskati jih je treba. V težkih časih je to izziv. A vsak dan pišemo zgodbe o pogumu in uspehih. Junaki so včasih znana imena, drugič pa povsem vsakdanji in preprosti ljudje, sosedje iz vaše ulice. V rubriki Junaki za jutri predstavljamo ljudi s pogumom in dosežki. Želimo pokazati, da je mogoče tudi v Sloveniji nekaj doseči, da imamo zmagovalce*



### Zakaj je študij še vedno zagotovilo za službo

Čeprav velja splošno prepričanje, da se ne splača študirati, ker je diplomantov preveč, vam ponujamo najmanj dva argumenta, zakaj to ne drži.



### Zaščitite več naprav za manj denarja!

Bi imeli radi kakovostno spletno zaščito za vse naprave na enem mestu?

### Anketa

Kdo je za vas junak meseca?



- Ekipa Smart Kitchen, ki je ustvarila aplikacijo, ki vam pomaga kuhati
- Franci Teraž, pionir slovenskega gorskega teka, ki je bil v 24 urah štirikrat na Triglavu
- Matej Pelicon in Anita Lozar, ki imata pivovarno leta
- Hotel pri Janezu, kjer vam postrežejo dijaki s posebnimi potrebami
- Jože Rožmanec, pri katerem živali dobijo novo priložnost

Rezultati →

### Fotogalerija

Slovenski navijači v Barceloni



### Najnovjše

15 % popust na strešnike do 15.11.

Vrhunski strešniki Gerard Diamant in Klasik zdaj kar 15 % ceneje! Ne zamudite jesenske akcije.

Husqvarna praznuje 325 let. Praznujte z nami!

Motorna žaga Husqvarna 435 po jubilejni ceni 325 EUR.

Podarimo 1.000 € za izdelavo izolacije

Nagradna igra za vse, ki gradite ali prenavljate hišo! Sodelujte in osvojite bon za izolacijo strehe.

oglasno sporočilo

Zagotavlja **najdi.si**

*in prvake. Poskrbeli bomo, da zgodbe, ki si zaslužijo pohvalo, pridejo do naših bralcev. Če imate sami predlog za kakšno osebo, ki bi si po vašem mnenju zaslužila pozornost v tej rubriki, pišite na naslov [junaki@tsmedia.si](mailto:junaki@tsmedia.si).*

Foto: Thinkstock

Ključne besede: zdravnik, svetovanje, spletni forum

#### NAJNOVEJŠE IZ KATEGORIJE:



Kakšne so prednosti in pomanjkljivosti virtualnega odnosa zdravnik – pacient?



Gresta igra in nezgoda res v roki v roki?



"Kupimo si lahko čevlje na ježke, konfliktom pa se težje izognemo"

- Zvezdniki, ki jim znanost ni tuja
- Živalski policist: Grozno je, kaj vse smo že videli pri našem delu
- Nagradni natečaj: Fotoreportaža iz logike

#### UREDNIKOV IZBOR:



Kaj sporočajo podpisi trojčka Cerar-Erjavec-Zidan?

#### NAJ BRANO:

- "Kupimo si lahko čevlje na ježke, konfliktom pa se težje izognemo"
- Mok'ca – trgovina, kjer vam pred vašimi očmi žito zmeljejo v moko
- Podjetje razvilo napravo, zaradi katere bomo manj hodili k zdravniku
- Živalski policist: Grozno je, kaj vse smo že videli pri našem delu
- Zvezdniki, ki jim znanost ni tuja

### Komentiranje in spletni bonton na Planet Siol.net

Spoštovani bralci in pisci spletnih forumov, skupaj lahko naredimo splet bolj prijazen. Novinarji smo veseli vaših odzivov in mnenj, saj smo prepričani, da lahko odprta debata pripomore k mnogim pozitivnim spremembam.

Vendar pa anonimnost spletnih piscev omogoča tudi sovražni govor, podtikanja, žalitve in natočevanja. Tega ne želimo omogočati na naši spletni strani. Zato bo naš Moderator ([moderator@tsmedia.si](mailto:moderator@tsmedia.si)) spremljal in usmerjal debate, ki se bodo razvile pod članki. Prosimo vas, da se pri zapisih držite teme, o kateri piše novinar v članku, in da niste žaljivi. Vabimo vas, da si preberete naša pravila komentiranja.

Pred oddajo komentarjev se morate najprej prijaviti. Priporočamo vam, da za to uporabite račun Planet Siol.net in se prijavite tukaj.



Če računa Planet Siol.net še nimate, ga lahko ustvarite tukaj.

Posameznik, ki javno spodbuja ali razpihuje sovraštvo, nasilje ali nestrpnost, je kazensko odgovoren po 297. členu Kazenskega zakonika in se kaznuje z zaporom do dveh let. Vabimo vas, da si pred komentiranjem poleg pravil in smernic komentiranja na Planet Siol.net preberete tudi kolumno odgovornega urednika Planet Siol.net Uroša Urbasa o komentiranju.

Če pri komentarjih naletite na težavo ali napako, nam jo sporočite, za kar se vam v naprej zahvaljujemo.

Če ste naleteli na vsebino, ki se vam zdi nezakonita, jo lahko prijavite tudi na Spletno oko

Ekipa Planet Siol.net

### Ne spreglejte!

Na Planet Siol.net optimiziramo delovanje medija.

Uvajamo nov sistem prijave, zato se morate za komentiranje ponovno registrirati in prijaviti.

Z novo prijavo lahko nastavite novo uporabniško ime ali obdržite staro in dodate novo fotografijo. Vaši stari podatki bodo izbrisani iz baze.

Hvala za razumevanje.

Zaradi izklopljenih piškotkov komentarji niso vidni. Piškotke lahko vklopite tukaj.

10.9.2014 **Lepa & Zdrava**

Stran/Termin: 33

Naslov: POMEN BELJAKOVIN V PREHRANI TEKAČA

Avtor: Tina Ambrožič

Rubrika/Oddaja: AKTIVNA

Žanr: POROČILO

Površina/Trajanje: 1.056,53

Naklada: 13.200,00

Geslo: MED.OVER.NET



# POMEN BELJAKOVIN V PREHRANI TEKAČA

O prehrani športnika smo že pisali, a ker je to področje tako široko in za športnike tudi zelo pomembno, se spet vračamo k prehrani. Tokrat smo pod drobnogled vzeli beljakovine in potrebe tekačev po njih. Kaj sploh so beljakovine, zakaj jih potrebujemo in koliko, pa vam zaupamo v naslednjih vrsticah.

TINA AMBROŽIČ, FOTO: THINKSTOCK



## aktivna

## KAJ SO BELJAKOVINE

Prepričani smo, da ste za beljakovine oziroma proteine že slišali. A da bi razumeli, zakaj so tako pomembne v prehrani, vam jih bomo predstavili nekoliko bolj strokovno. Torej, beljakovine so organske molekule, sestavljene iz aminokislin. Čeprav jih obstaja res veliko, jih je za telo izjemno pomembnih enaindvajset, delimo pa jih na neesencialne in esencialne. Neesencialne so tiste aminokisliline, ki jih telo lahko proizvede samo, to so: alanin, asparagin, aspartat, cistein, glutamat, glutamin, glicin, prolin, serin, tirozin in selenocistein. Esencialne pa so tiste, ki jih telo ne more proizvesti samo in mu jih zato moramo zagotoviti s hrano. To so: histidin, izolevcin, levcin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan in valin.

Hrana, ki vsebuje vseh devet esencialnih aminokislin v zadostnih količinah, se imenuje popolna beljakovina. Popolne beljakovine večinoma najdemo v hrani živalskega izvora, kot so: govedina, svinjina, ribe, mlečni izdelki, kot so sirotka, skuta, jogurt itd. Med popolne beljakovine rastlinskega izvora pa uvrščamo sojo in kvinojo.

Nepopolne beljakovine so tiste, ki ne vsebujejo vseh devet esencialnih aminokislin, zato jih moramo kombinirati z drugimi živilmi, da bi zadostili potrebam telesa po njih. Kot primer lahko navedemo rdeči fižol in riž. Tako en kot drugi vsebujeta aminokisliline, a le skupaj tvorita idealno kombinacijo vseh aminokislin, ki jih telo potrebuje za gradnjo in obnovo tkiva. Seveda vam tovrstnih živil ni vedno treba uživati skupaj, zadostuje že, če eno in drugo zaužijete čez dan.

## ZAKAJ TELO POTREBUJE BELJAKOVINE

Ne le da so beljakovine ključne v prehrani športnika, ampak so ključne tudi v prehrani vsakega posameznika. Beljakovine so namreč pomemben sestavni del vsake celice v telesu. So sestavni del kosti, mišic, hrustanca, kože in krvi ter sodelujejo pri proizvodnji encimov, hormonov in drugih sno-

## KOLIKO BELJAKOVIN VSEBUJEJO POSAMEZNA ŽIVILA

Živilo	Količina beljakovin v 100 g živila	
 meso, ribe	20–26 g	
	jajca	12 g
trdi siri		21–28 g
mehki siri		13 g
mleko in mlečni izdelki	3–4 g	
	zelenjava	3–4 g
	sadje	1–2 g
riž	2 g	
kruh		8–12 g
oreščki		19–25 g
stročnice	22 g v 100 g surovih 4 g v 100 g kuhanih	

## Športna aktivnost in beljakovine

Beljakovine so torej ključno hranilo za rast, razvoj in regeneracijo mišičnega tkiva, zato je dobro, da so na jedilniku dnevno. Še posebno pomembno pa je, da jih uživamo takoj po treningu. Prigrizek po aktivnosti pomaga pri polnjenju izpraznjenih energetskih rezerv in regeneraciji. Prav zato mora biti obrok sestavljen tako iz ogljikovih hidratov kot iz beljakovin, priporočljivo pa ga je zaužiti v roku 60 minut po treningu. In kaj si privoščiti za regeneracijski obrok? Poskusite beljakovinski šejk, smuti iz jagodičevja z merico sirotkinih beljakovin, beljakovinsko čokoladico, ovsene kosmiče na mleku s sadjem ali lečino juho. S količino vam ni treba pretiravati, saj naj bi obrok po treningu vseboval največ 200 kalorij.

vi v telesu. Ne nazadnje pa beljakovine telo potrebuje tudi za gradnjo, razvoj in regeneracijo tkiv v telesu.

## KAJ SE ZGODI, ČE NE ZAUŽIJEMO DOVOLJ BELJAKOVIN

Čeprav je v razvitem svetu malo možnosti, da bi zaužili premalo beljakovin, je to vseeno mogoče, predvsem če se ne prehranjujete ustrezno oziroma ne zaužijete dovolj beljakovin. Pomanjkanje teh namreč sčasoma lahko pripelje do resnih zdravstvenih težav, kot so izguba mišične mase, pigmentacija



aktivna

## Koliko beljakovin potrebujete

Priporočen dnevni vnos za odraslo neaktivno osebo je okoli 0,8 grama beljakovin na kilogram telesne teže. A treba se je zavedati, da je količina beljakovin, ki naj bi jo posameznik zaužil, odvisna od več dejavnikov, kot so spol, sestava telesa in telesna aktivnost. Zato je za športno aktivne posameznike priporočena količina zaužitih beljakovin že večja, in sicer okoli 1,2–2 grama na kilogram telesne teže.

Celotne količine beljakovin vam seveda ni treba zaužiti z enim obrokom, ampak čez dan in v več obrokih.

kože, driska, spremembe v teksturi ali barvi las, otopelost, razdražljivost in apatičnost. Nadalje se lahko poruši tudi imunska odpornost, hormoni ne delujejo več ustrezno, okrnejo pa se tudi druge vitalne funkcije telesa.

### VIRI BELJAKOVIN

Beljakovine so prisotne v vseh živilih živalskega izvora, izjema je le med. Dober in kakovosten vir beljakovin so tako mleko, jogurt, jajca, meso, svinjina, ribe in morski sadeži. Nadalje so dober vir beljakovin tudi živila rastlin-

skega izvora, kot so stročnice (fižol, leča, čičerika, grah, bob itd.), oreščki (arašidi, orehi, lešniki itd.) in tudi zelenolistnata zelenjava.

Res je, da so živalske beljakovine bolj podobne našim kot pa rastlinske, zato jih telo uporabi hitreje in bolje. A kljub temu strokovnjaki priporočajo, da uživamo več rastlinskih kot pa živalskih beljakovin. Rastlinska hrana ima namreč nizko vsebnost maščob in visoko vsebnost vlaknin, vitaminov in mineralov. Obenem pa vsebujejo tudi fitokemikalije, ki so koristne za zdravje in preprečevanje bolezni. ■

**FORUM TEK - rekreacija za vsakogar najdete na povezavi <http://med.over.net/forum5/list.php?541>. V temi <http://med.over.net/forum5/read.php?541,9881571> lahko pokramljate vsi, ki uživate v teku.**

Urban zase pravi, da mu teka ne pomeni vsega, ampak ravno obratno, da lahko s pomočjo teka



vse reči v življenju dobijo še večji pomen. Zastopa pa tudi prepričanje, da je prizadevanje rekreativnega tekača k vse boljšemu rezultatu dolgoročno obsojeno na neuspeh. Zato priporoča veliko manj resen pristop do teka, ki pa je v resnici lahko toliko bolj zaresen – izkustveno bogatejši.

Urban je sicer diplomant fakultete za šport, vodja Urbanih tekačev, tekaški trener, ki je vplival na slog teka že več kot 3000 tekačev. Je tudi avtor knjige Tekaški trener in spletne strani [www.tekaskitruener.si](http://www.tekaskitruener.si).

Se želite udeležiti tekaške delavnice ali tekaškega tabora in izvedeti še več o teku? Ali preprosto preživeti dan v prijetni družbi sotekačev in Urbana Praprotnika? **Vabljeni na tekaške delavnice, ki bodo septembra in oktobra v Ljubljani, Novi Gorici, Zagorju in Sevnici.**

**VIRI:** Protein Primer <http://www.runnersworld.com/nutrition/runners/protein-primer>. Do I really need protein after every run or just my hard sessions? <http://www.runnersworldonline.com/a/ig-really-need-protein-every-run-just-hard-session>. Benefits of protein <http://www.webmd.com/nutrition/features/benefits-protein>. What does protein help in your body? <http://www.livestrong.com/article/58662-what-does-protein-help-in-your-body>. What should you eat? Protein <http://www.health.harvard.edu/nutrition/what-should-you-eat/protein/>. Protein for runners <http://www.runnersworld.com/nutrition-for-runners/protein-for-runners-101>. Beljakovine in vadbi [http://www.sport-portal.com/Prehrana/Beljakovine/115/1146/5/Beljakovine\\_in\\_vadbi](http://www.sport-portal.com/Prehrana/Beljakovine/115/1146/5/Beljakovine_in_vadbi). Beljakovine, in, vadbi <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/76-beljakovine.html>. Beljakovine oblikujejo naše življenje <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924646005000111>. Beljakovine oblikujejo naše življenje! Protein facts [http://www.myfooddiary.com/resources/nutrient\\_facts/nutrient\\_protein.asp](http://www.myfooddiary.com/resources/nutrient_facts/nutrient_protein.asp). Protein facts <http://fact.uan-donostia.es/protein-facts.html>. Dietary protein <http://www.nedfactor.co.uk/focus/nutrition/facts/dietaryprotein.htm>. Symptoms & risks of protein deficiency <http://www.livestrong.com/article/43675-symptoms-riks-of-protein-deficiency/>