

Toidulisandid ja puhas sport

Milles probleem?

Paljudes riikides ei ole toidulisandite tootmine riiklikul tasandil piisavalt reguleeritud. See tähendab, et tootes leiduvad koostisosad ei pruugi kokku langeda toote pakendil kirjeldatuga. Mõnel juhul võivad märkimata jäänud koostisosad olla ka antidopingute reeglite järgi keelatud ained. Dopinguvastased reeglid kehtivad kõigi isikute suhtes, kes osalevad näiteks spordialaliidu või spordiorganisatsioonide poolt korraldatavatel võistlustel. Märkimisväärne arv positiivseid dopinguteste tulenevad just toidulisandite vales kasutusest (tuntumad näited on USA ujujad Jessica Hardy ja Kicker Vencill).

Millised on üldisemad hoiatused seoses toidulisandite kasutamisega spordis?

- Kui sportlane on otsustanud kasutada toidulisandeid, on tal soovitatav kasutada nende firmade tooteid, kes on tuntud hea maine poolest, nagu nt. suuremad rahvusvahelised ravimifirmad. Sportlased võivad täpsema informatsiooni saamiseks kontakteeruda tootjatega.
- Toidulisandid, mida reklaamitakse kui „lihasmassi suurendavaid“ ja „rasva põletavaid“, sisaldavad kõige tõenäolisemalt keelatud aineid, kas anaboolseid või stimuleerivaid.
- Terminid „taimne“ ja „naturaalne“ ei pruugi tähendada, et toode on „turvaline“.
- Näiteid keelatud ainetest, mida võib leida toidulisandites:
 - dehidroepiandrosteron (DHEA)
 - androstenedioon/diool (ning variatsioonid, kaasa arvatud „19“ ja „nor“)
 - ma huang
 - efedriin
 - amfetamiin(id) (sisaldub ka „tänavapreparaatides“, nagu näiteks ecstasy's)
- Puhtad vitamiinid ja mineraalid ei ole iseenesest keelatud, kuid sportlastel on soovitatav kasutada usaldusväärseid kaubamärke ning vältida teiste ainetega kombineeritud variante.
- Eriliseks probleemiks on must turg ja markeerimata tooted; sportlased ei tohiks kasutada ühtegi tundmatu päritoluga toodet, isegi kui see on saadud treeneri või kaassportlase käest.
- Ostes toidulisandeid interneti teel, tuleks sportlastel vältida ettevõtteid, kes annavad oma kontaktideks vaid e-posti, postkontoris asuva postkastiaadressi või muu sellise kontaktinformatsiooni, mis ei võimalda ettevõtte asukohta määratleda.



Muudatus seoses toidulisanditega uues WADA koodeksis 2015

Riski, et keelatud ained satuvad sportlase organismi toidulisandite kaudu, on võetud arvesse ka WADA koodeksi muudatustes, mis hakkavad kehtima 2015. aastast.

Kui sportlane suudab tõestada olulise süü puudumist seoses toidulisandiga, võib karistus väheneda minimaalseks (st. noomitust). Ometi pööratakse karistuse määramisel tähelepanu, mil määral tegi sportlane omalt poolt kõik võimaliku, et toidulisandite kasutamise riske hinnata.

Mis täna juhtub, kui sportlase dopingutest osutub positiivseks toidulisandite kasutamise tõttu?

Dopinguvastaste reeglite kohaselt on sportlane alati vastutav tema organismis leitud ainete eest, olenemata sellest, kuidas ained sinna võisid sattuda. Kui sportlase dopingutest on positiivne, on tulemuseks diskvalifitseerimine ja võimalik võistluskeeld.



Isegi, kui sportlane võtab
arvesse kõiki neid hoiatusi, ei
ole tal ikkagi kindlat garantiid,
et tarbitud toidulisand ei
põhjusta positiivset
dopingutesti.

Kust saab lisainfot?

- **Informed Sport** <http://www.informed-sport.com/>
- **Supplement411** <http://www.supplement411.org/supplement411/>
- **Austraalia Spordikomitee** <http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements>
- **Kanada Spordieetika Keskus** <http://cces.ca/en/supplements>

Alati võib pöörduda sihtasutuse Eesti Antidoping
töötajate poole, vt kontakte www.antidoping.ee