



# IRIS



**Kaasrahastanud  
Euroopa Liit**



06/05/2026

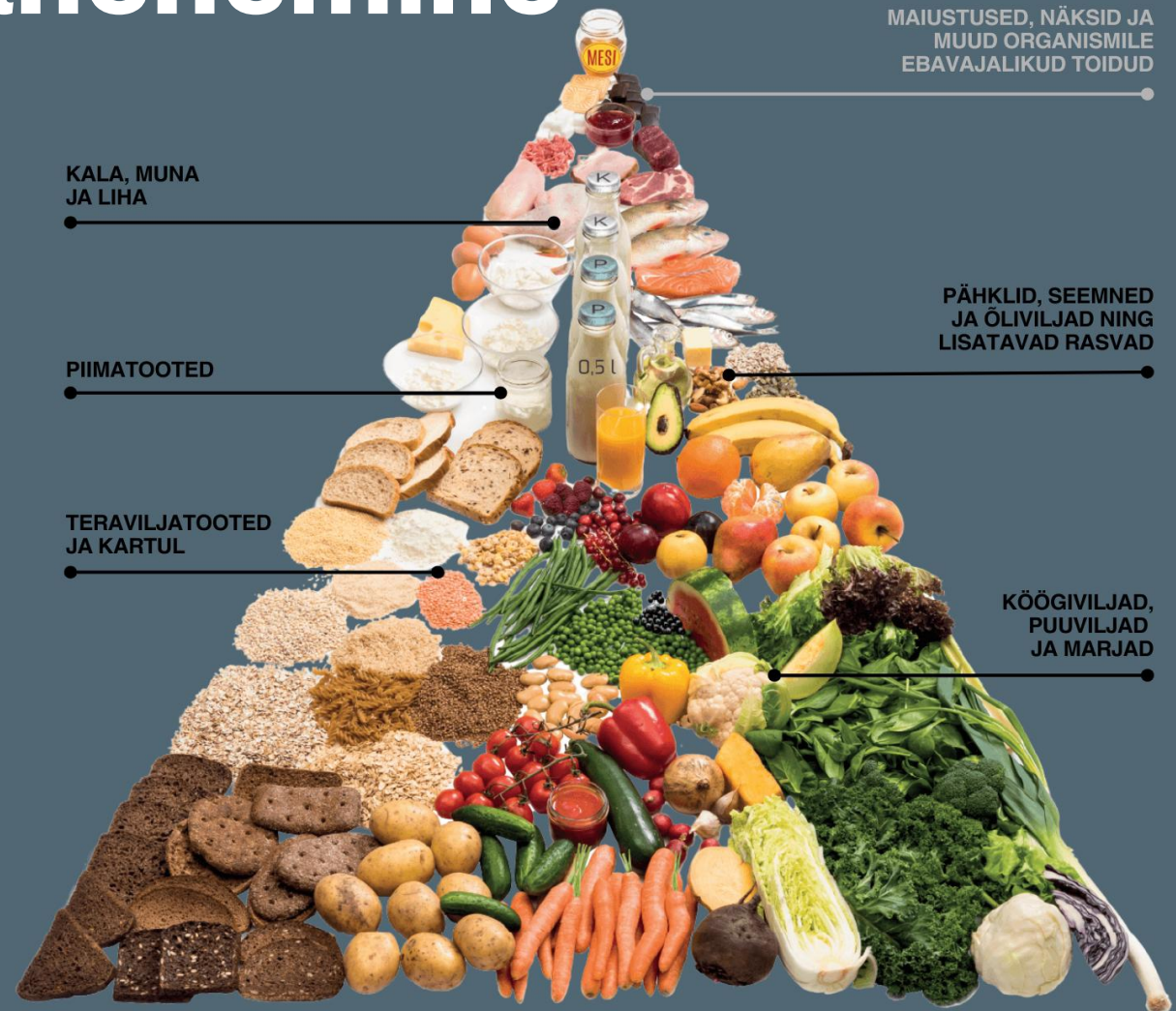
# Kuidas vähendada riske?

Teele Tiidt, SENR  
Sporditoitumise spetsialist  
EADSE koolitusjuht



# „Toit eelkõige“ lähenemine

- Keha toimimine
- Energia kvaliteetseks soorituseks
- Soodustab taastumist
- Keha koostis
- Immuunsüsteemi toimimine, vigastuste ja haigestumiste riski vähendamine
- Kognitiivne võimekus



Nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajaduse korral



# „Toit eelkõige“ lähenemine

**EASY TRAINING / WEIGHT MANAGEMENT:**

**FATS**  
1-3 Teaspoon(s)

**Whole Grains**  
Pasta  
Rice  
Potatoes  
Cereals  
Breads

**Lean Protein**  
Poultry  
Meat  
Fish  
Eggs  
Dairy/Soy  
Legumes  
Nuts/Seeds

**Vegetables & Fruits**  
Raw Veggies  
Cooked Veggies  
Veggie Soups  
Fresh Fruit

**FLAVORS**  
Salt/Pepper  
Herbs  
Spices  
Vinegar  
Salsa  
Mustard  
Ketchup

Water  
Dairy/Nondairy  
Beverages  
Diluted Juice  
Flavored  
Beverages  
Coffee  
Tea

**MODERATE TRAINING:**

**FATS**  
1-2 Tablespoon(s)

**Whole Grains**  
Pasta  
Rice  
Potatoes  
Cereals  
Breads

**Lean Protein**  
Poultry  
Meat  
Fish  
Eggs  
Dairy/Soy  
Legumes  
Nuts/Seeds

**Vegetables & Fruits**  
Raw Veggies  
Cooked Veggies  
Veggie Soups

**FLAVORS**  
Salt/Pepper  
Herbs  
Spices  
Vinegar  
Salsa  
Mustard  
Ketchup

Fresh Fruit  
Stewed Fruit  
Dried Fruit

Water  
Dairy/Nondairy  
Beverages  
Diluted Juice  
Flavored  
Beverages  
Coffee  
Tea

**HARD TRAINING:**

**FATS**  
2-3 Tablespoons

**Grains**  
Pasta  
Rice  
Potatoes  
Cereals  
Breads

**Lean Protein**  
Poultry  
Meat  
Fish  
Eggs  
Dairy/Soy  
Legumes  
Nuts/Seeds

**Vegetables & Fruits**  
Cooked Veggies  
Veggie Soups  
Raw Veggies

**FLAVORS**  
Salt/Pepper  
Herbs  
Spices  
Vinegar  
Salsa  
Mustard  
Ketchup

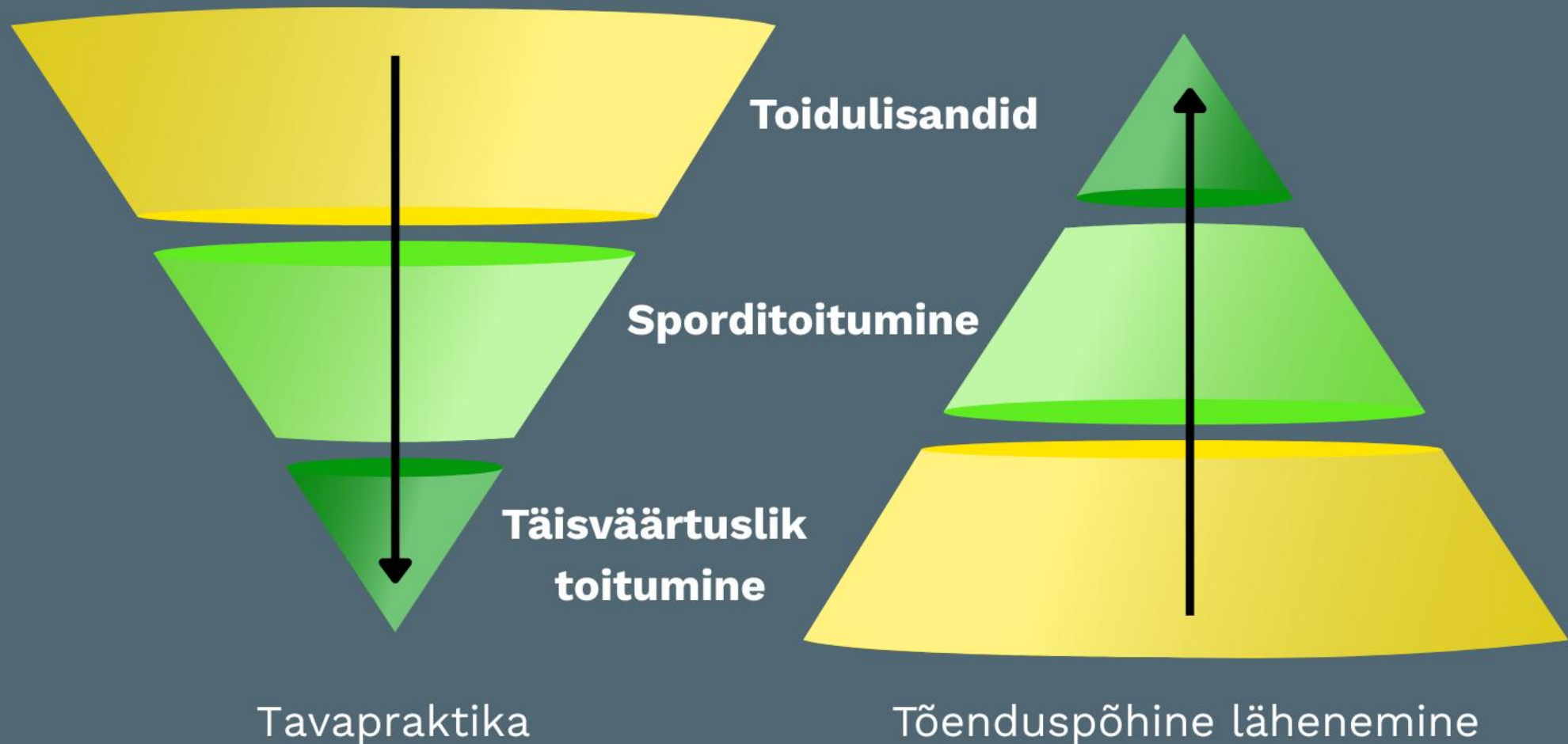
Fresh Fruit  
Stewed Fruit  
Dried Fruit

Water  
Dairy/Nondairy  
Beverages  
Diluted Juice  
Flavored  
Beverages  
Coffee  
Tea

The Athlete's Plate®, University of Colorado



# „Toit eelkõige“ lähenemine



## Kalaõli kapslid



### Oomega-3 rasvhapped

Mineraalained	
Na 48,75 mg	Fe 0,585 mg
K 717 mg	Zn 0,585 mg
Ca 7,8 mg	Cu 0,495 mg
Mg 54,6 mg	Mn 0,039 mg
P 486 mg	I 165 mcg
	Se 48 mcg

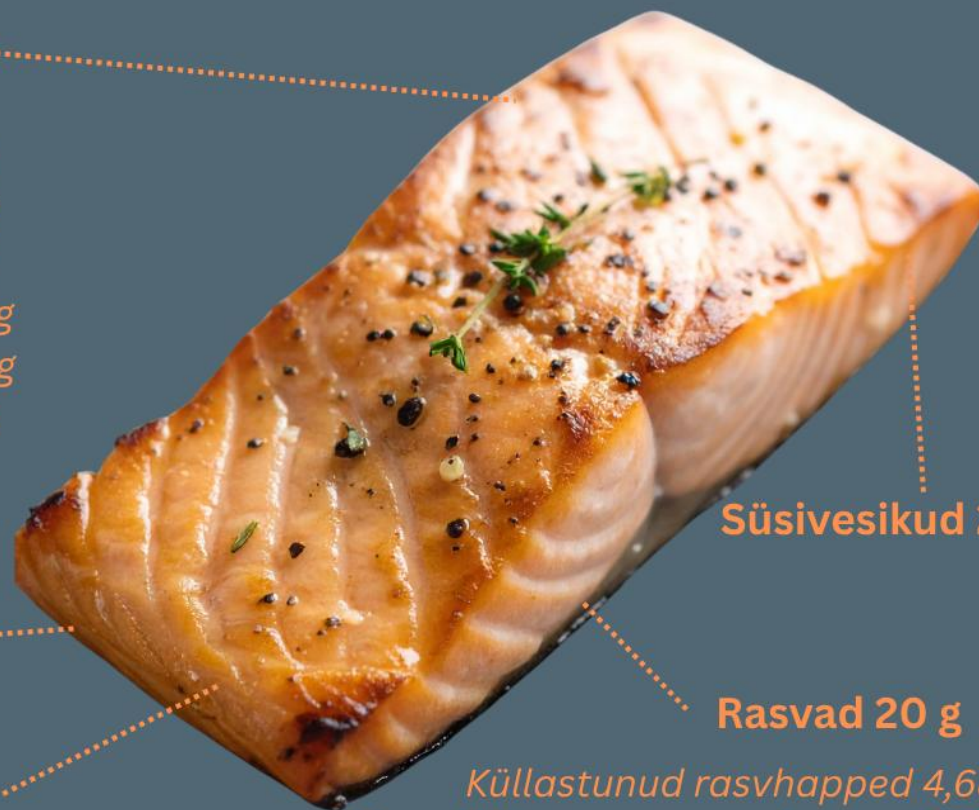
### Valgud 44 g

Türptofaan 441 mg	Valiin 2028 mg
Treoniin 1725 mg	Arginiin 2353 mg
Isoleutsiin 1812 mg	Histidiin 1159 mg
Leutsiin 3197 mg	Alaniin 2380 mg
Lüsiin 3614 mg	Aspartaat 4028 mg
Metioniin 1164 mg	Glutamaat 5871 mg
Tsüsteiin 422 mg	Glütsiin 1889 mg
Fenüülalaniin 1536 mg	Proliin 1390 mg
Türosiin 1328 mg	Seriin 1606 mg

### Vitamiinid

A-vitamiin (retinool) 7,62 mcg	B3-vitamiin 13,05 mg
D-vitamiin 43,5 mcg (1740 IU)	B5-vitamiin 2,55 mg
E-vitamiin 3,75 alfaTE	B6-vitamiin 0,945 mg
K-vitamiin 0,36 mcg	B7-vitamiin 8,25 mcg
B1-vitamiin 0,225 mg	B9-vitamiin 4,35 mcg
B2-vitamiin 0,165 mg	B12-vitamiin 10,05 mcg

## Kuumtöödeldud lõhe (u 150 g)



Süsivesikud 2 g

Rasvad 20 g

Küllastunud rasvhapped 4,68 g  
Monoküllastumata rasvhapped 7,02 g  
Polüküllastumata rasvhapped 6,63g  
Linoolhape (oomega-6) 780 mg  
Linoleenhape (oomega-3) 585 mg



# Kuidas hinnata vajadust toidulisandite järele?



Eesmärk

Küsimused, mida sportlaselt küsida:

- Kuidas läheb?
- Kooli koormus
- Uneaeg ja -kvaliteet
- Toitumine
- Analüüsid, uuringud



Vajadusel suunata:

- Analüüsid, uuringud → perearst, spordiarst
- Toitumisanalüüs → (spordi-)toitumisspetsialist
- Psühholoogiline tugi → (spordi-)psühholoog või [Peaasi.ee](https://www.peaasi.ee)



# Kuidas hinnata vajadust toidulisandite järele?



Riskid ja kasutegurid

- Eesmärk
  - Elustiili muutus vs toidulisand
- Efekt
- Põhjalik eeltöö
  - Kasu tervisele
  - Kasu sooritusele
  - Riskid
  - Allikad?



# ABCD klassifikatsioon



## A

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

**Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.**

### **Sporditoit**

- Spordijoogid
- Energiageelid
- Spordimaiused
- Energiabatoonid
- Elektrolüütide lisandid
- Valgulisandid
- Makrotoitainete segu (batoon, pulber, vedel toit)

### **Meditiinilised toidulisandid**

- Raud
- Kaltsium
- D-vitamiin
- Tsink
- Folaadid

### **Sooritust parendavad toidulisandid**

- Kofeiin
- Beeta-alaniin
- Nitraadid/peedimahl
- Naatriumbikarbonaat
- Kreatiin
- Glütserool



# ABCD klassifikatsioon



## A

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhistele protokollidele.

**Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.**



## B

Kujunev, tekkiv teaduslik alus, vajab rohkem uuringuid. Kasutamist kaalutakse kliiniliste uuringute, jälgimiste või juhtumipõhiste olukordade tarbeks.

**Kaalutakse kasutamiseks üksikute sportlaste poolt uuringute või kliinilise seire raames.**

### ***Maitseretseptoreid stimuleerivad maitsetaimed/-ained***

- Mentool
- Marineeritud kurgi mahl
- Kiniin
- Kollageen
- Karnitiin
- Ketoonid
- Kalaõlid
- N-atsetüültsüsteiin
- Munakoore membraan
- Kurkum
- Multivitamiinid, pre- ja probiootikumid

- Puuviljadest pärinevad polüfenoolid (*nt cherry tart*)
- C-vitamiin



# ABCD klassifikatsioon



## A

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

**Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.**



## B

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

**Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.**



## C

Teadusuuringud ei tõenda efektiivsust sportlaste seas VOI ei ole teostatud piisavalt uuringuid informeeritud seisukoha kujundamiseks. *Jäävad jälgimisele, vaadatakse üle.*  
**Ei soovitata sportlastel kasutada. Võib olla lubatud sportlastele, kellele on konkreetselt näidustatud või kui raporteeritakse lisanditega tegelevale komisjonile.**

- Magneesium
- $\alpha$  -lipoehape
- BCAA/leutsiin
- Fosfaat
- E-vitamiin
- Türosiin
- HMB ( $\beta$ -hüdroksü- $\beta$ -methüülbutüraat)
- SAM-E (S-adenosüül-L-metioniin)

*AIS Supplement Framework: ABCD Classification System, Australian Sport Commission*



# ABCD klassifikatsioon



**A**

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

**Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.**



**B**

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

**Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.**



**C**

Tugev teaduslik alus kasutamiseks spordis konkreetsetes olukordades, tuginedes tõenduspõhiste protokollidele.

**Lubatud kasutamiseks kontrollitud, toimivate praktikate järgi.**



**D**

Keelatud ained või keelatud ainete suhtes kõrge saastumisriskiga tooted, mis võivad viia positiivse dopinguproovini.

**Pole mõeldud sportlastele kasutamiseks**

*AIS Supplement Framework: ABCD Classification System, Australian Sport Commission*



# ABCD klassifikatsioon



## D

Keelatud ained või keelatud ainete suhtes kõrge saastumisriskiga tooted, mis võivad viia positiivse dopinguproovini. *Kontrolli iga-aastaselt Keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekirja.*

**Pole mõeldud sportlastele kasutamiseks.**

- Stimulandid
- Prohormoonid ja “hormoonide turgutajad või boosterid”
- Kasvuhormooni vallandajad ja ”peptiidid”
- Beeta-2 agonistid
- Selektiivsed androgeeni retseptori modulaatorid (SARMid)
- Metaboolsed modulaatorid
- Kolostrum\*
- Tribulus terrestris ja teised testosterooni boosterid\*
- Makajuure pulber\*

*\*Ei kuulu WADA Keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekirja, kuid leitud mitut koostisainet sisaldavates toodetes, millel on kõrge saastumisrisk või leitud keelatud aineid.*



# Kuidas hinnata vajadust toidulisandite järele?



Riskid ja kasutegurid

- Eesmärk
  - Elustiili muutus vs toidulisand
- Efekt
- Põhjalik eeltöö
  - Kasu tervisele
  - Kasu sooritusele
  - Riskid
  - Allikad?
- Tootevalik
  - Füüsiline või e-pood?
  - Usaldusväarsus

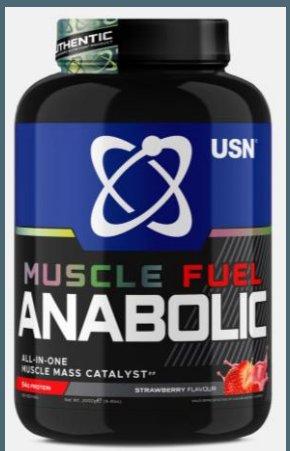


# Kuidas hinnata toote usaldusväärset?

- Pakendidisain – õpi tundma ohumärke
  - HOIDU:
    - Jõuline keelekasutus
      - Superdoos, hiiglaslik kogus
      - Ultra-kontsentreeritud energia, maksimaalne legaalne kogus
      - Salajane valem, uusim läbimurre teaduses
      - “Treeni nagu koletis“, *hardcore*, *mutant*, anaboolne
    - Disain:
      - Erksad, metased või neoontoonid, aga ka must pakend
      - Massiivne font
      - Pildid: pealuud, koletised, pumbatud lihased, mõõdulint, kaal, bioloogilise ohu sümbolid



# Kuidas hinnata toote usaldusväärset?



# Kuidas hinnata toote usaldusväärset?

- Pakendidisain
- HOIDU:
  - Pumbatud lihastega sportlaste reklaamis kasutamine
  - Liialdatud väited



# Kuidas hinnata toote usaldusväärset?

- Pakendidisain
- Kvaliteedimärgised
- Partii-testimine sõltumatute osapoolte poolt



THIRD-PARTY CERTIFICATION FOR BANNED SUBSTANCES KEY ELEMENTS <sup>1</sup>	BSCG <sup>®</sup> Certified Drug Free	Cologne List <sup>®</sup>	HASTA <sup>™</sup>	Informed Choice Informed Sport	NSF Certified for Sport <sup>®</sup>
Total number of drugs in standard testing menu	450+ <sup>2</sup>	150+ <sup>3</sup>	250+ <sup>4</sup>	285+ <sup>5</sup>	290+ <sup>6</sup>
Number of drugs banned in sport in standard testing menu	400+ <sup>2</sup>	150+ <sup>3</sup>	250+ <sup>4</sup>	272+ <sup>5</sup>	289+ <sup>6</sup>
Number of prescription, over-the-counter, or illicit drugs not banned in sport in standard testing menu	50+ <sup>2</sup>	–	–	13 <sup>5</sup>	1 <sup>6</sup>
Experience with human or equine drug testing in sport	Yes <sup>9</sup>	Yes <sup>9</sup>	Yes <sup>9</sup>	Yes <sup>9</sup>	No <sup>9</sup>
Reporting or detection level range in parts per billion (ng/g)	1 - 5000 <sup>2</sup>	Unstated – likely low to mid ng/g range <sup>3</sup>	Unstated – likely low to mid ng/g range <sup>4</sup>	10 - 500 <sup>5</sup>	2 - 20,000 <sup>6</sup>
Testing menu and detection level details available on website	Yes	No <sup>3</sup>	No <sup>4</sup>	No <sup>5</sup>	No <sup>6</sup>
Frequency of testing explained with batch numbers provided for all certified products	Yes	Yes	Yes	Yes <sup>7</sup>	No <sup>8</sup>
21 CFR 111 Good Manufacturing Practices (GMP) and quality control process review	Yes	No	Yes	Yes	Yes
Ingredient compliance and toxicology review	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
International Organization for Standardization (ISO) 17025 accredited laboratory testing with ISO Scope of Accreditation that covers nutritional supplement analysis	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
Ongoing testing requirements	Every lot	Annual	Every lot	Every lot (Sport), Monthly (Choice) <sup>7</sup>	Customer chosen lots, or 'All' lots (All lots, or NSF discretion) <sup>8</sup>
Cost per Batch (\$-\$\$\$\$\$)	\$\$\$	\$	\$\$\$	\$\$\$	\$\$\$\$\$

1 - Prepared by BSCG based on program website or other available materials as of July 7, 2025 unless otherwise noted – V100825.

to provide the list of drugs and method detection level details online. Detection levels are in the 1 - 5000 ppb range for most compounds in most products. Method detection levels and limits may vary by product matrix. Cologne List website so the number of compounds in menu was assumed based on the number of steroids and stimulants on the WADA prohibited list, as those are the only two categories Cologne List covers. No detection levels for Cologne List are likely in the low to mid ng/g range based on publications that we believe to be the foundation of Cologne List testing methodology. HASTA website. Site says over 250 banned substances are included. No detection levels are mentioned, detection levels for HASTA are likely in the low to mid ng/g range. Informed Choice sites mention testing for 285+ substances but do not have the testing menu listed. 'Detection capabilities in the low to mid ng/g (part per billion) region for most compounds' as noted in the FAQ section, this is noted as 90+ compounds with no list or detection levels provided. List used to be online but is no longer available publicly. NSF 306-2023 Certification Guideline Annex C has a 'Report Threshold' and 'Maximum report threshold' and a 'per lot' compounds. The range in the chart is the range between the lowest Report Threshold and the highest Maximum report threshold. Informed Choice tests products on a monthly blind testing schedule. Ongoing testing requirements at nsfsport.com. NSF 306-2016 Certification Guideline indicated two options; Lot by lot, and "All" lots testing. Lot by lot testing allows the customer to choose which lots to test. "All" lots testing is certified product shall be tested, or NSF may determine a set number of randomly sampled lots that shall be tested.' Under the 'All' lots approach certified lot numbers are not listed in the database, instead the word 'All' appears. NSF has extensive experience with human sport drug testing in the U.S. and Germany respectively. HASTA and LGC, which runs Informed Sport/Choice programs, both have significant equine sport drug testing experience in the U.S. and Germany respectively. NSF does not have a foundation in human or equine sport drug testing.

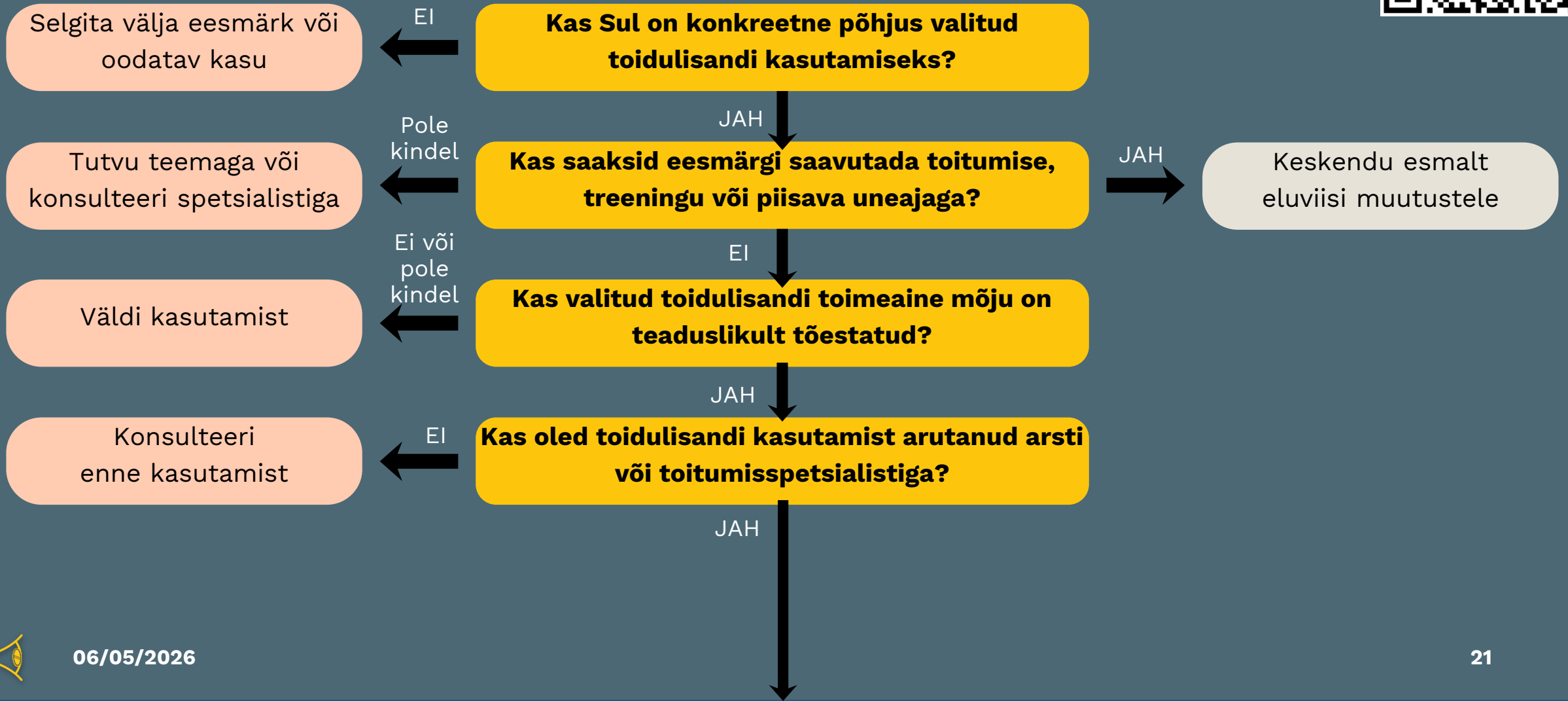


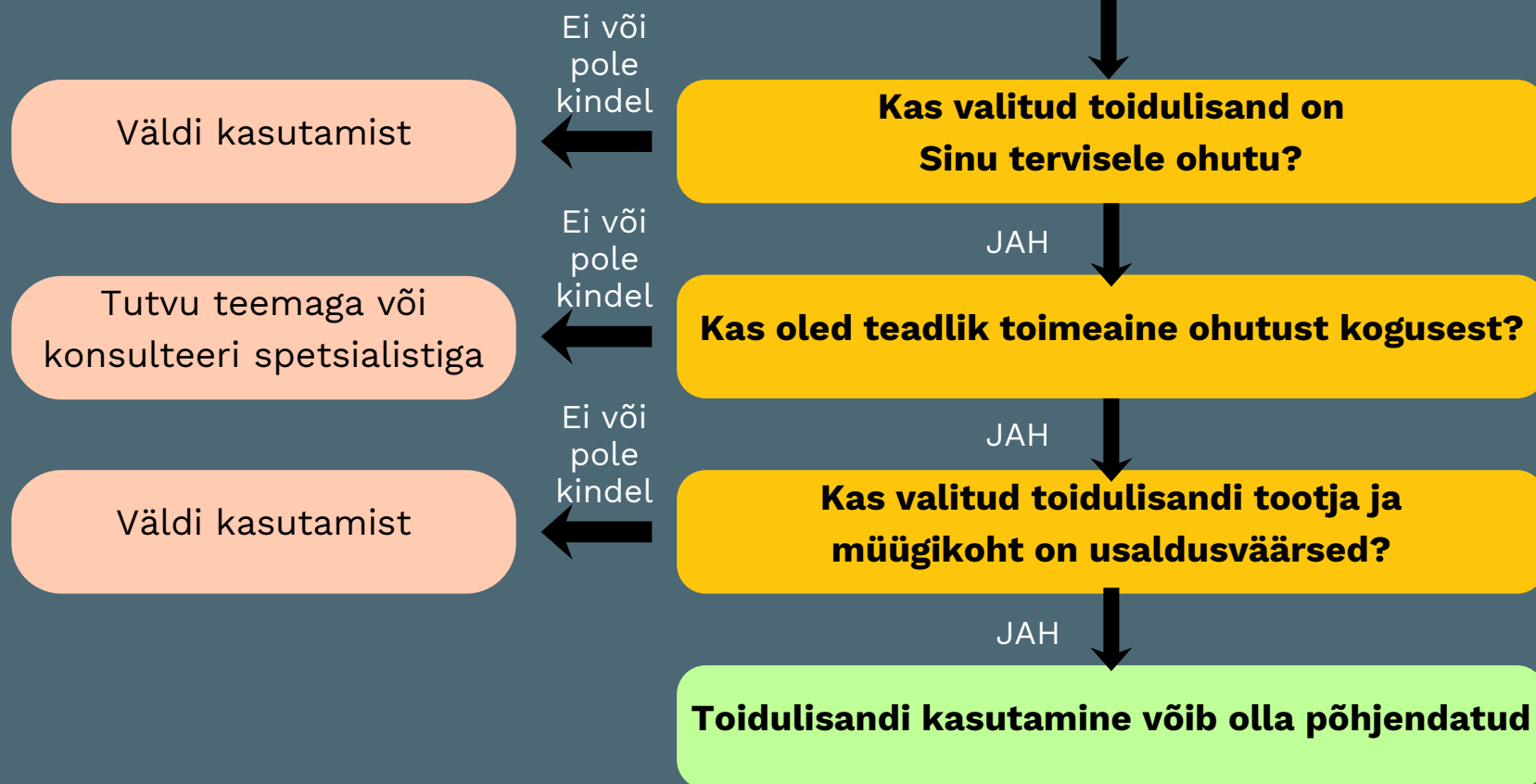
# Kuidas hinnata toote usaldusväärset?

- Pakendidisain
- Kvaliteedimärgised
- Partii-testimine sõltumatute osapoolte poolt
- Väited WADA või NADO-de heakskiidust
- Koostisosade sõnalõpud
  - Väldi: -oon, -ool, -diool, -dioon, -steen, -staan

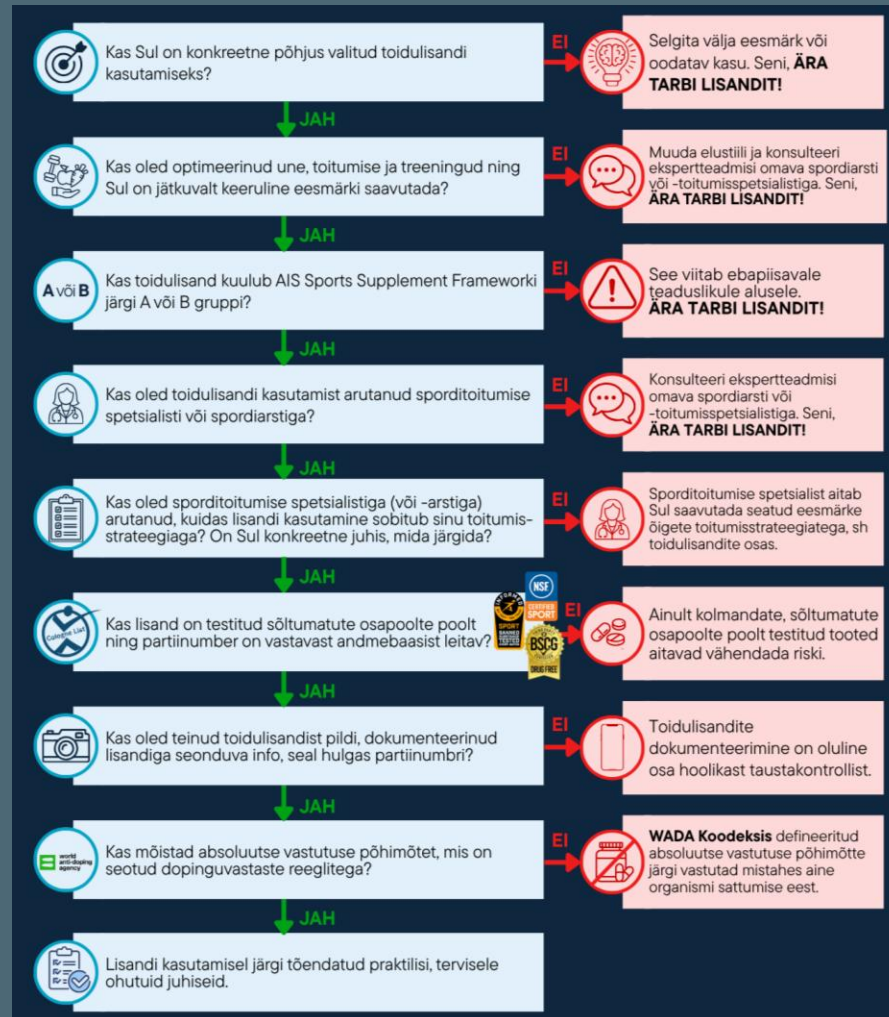


# Otsustuspuu harrastussportlastele





# Otsustuspuu saavutussportlastele



# Dokumenteerimine

Tee kuvatõmmis või ekraanisalvestis Ravimiotsingus või GlobalDRO's teostatud koostisosade kontrollist (kuupäev ja kellaaeg)

Salvesta kuvatõmmis või ekraanisalvestis partiinumbrist sõltumatu testija andmebaasis (kuupäev ja kellaaeg)

Pildista üles toote pakend, silt, koostisosade loetelu, tootjainfo, partiinumber jms. Salvesta pildid toidulisandite kausta.

Kirjuta üles tarbitud kogused ja periood, mil lisandit tarbisid.





Is any one of these **third-party certification seals** on the product label?



YES

NO

Are there **less than six ingredients** on the Supplement Facts label?



YES

NO

Is the label free of the words **proprietary, blend, matrix, or complex**?



YES

NO

Can you **easily pronounce the name** of each ingredient on the Supplement Facts label?



YES

NO

Is the amount of caffeine listed on the label **200 mg or less** per serving? (If caffeine is not listed, mark "Yes")



YES

NO

Is the label free of **questionable claims or statements**?



YES

NO

Are all the % Daily Values (% DV) on the Supplement Facts label **less than 200%**? (If % DV is not listed, mark "No")



YES

NO

### SUPPLEMENT SCORE



4 or more is okay. Less than 4 is a "no-go."  
It's also a "no-go" if it contains any ingredients on the Prohibited List. Use the button below to check.

5



# Kuidas hinnata vajadust toidulisandite järele?



Tagajärjed

- 100%-line garantii toote ohutuse osas puudub
- Otsustades riskidest hoolimata kasutada testimata toodet, väldi “punaste lippudega” tooteid
- Kehtib absoluutse vastutuse põhimõte



# Aitäh!

teele@nutriversed.ee  
teele.tiidt@eadse.ee





# IRIS

**Informed Decisions – Safer Supplements**



**Kaasrahanud  
Euroopa Liit**

