

Terviseriskid ja meditsiinilised ohud

Janne Sepp
Eesti Antidopingu ja Spordieetika SA
Tartu Ülikooli farmaatsia instituut



Ravimid & toidulisandid & ravimtaimed



Miks me neid tarvitame?

- ✓ ET OLLA TERVE
- ✓ ET OLLA TUGEV
- ✓ ET OLLA ILUS

Kas seda kokku võib liiga palju olla?

Tagajärjed...



Terviseriskid ja meditsiinilised ohud

Ravitoime tugevam kui vaja

- Naistepuna tugevdab antidepressantide toimet
- Palderjan tugevdab uinutite toimet

Ravitoime nõrgem kui vaja

- Nt Ca ja Fe preparaadid võivad vähendada AB toimet
- Vit K vähendab verevedeldajate toimet

Kõrvaltoimete esinemise tõenäosus suureneb



Mis on ravim?

*“Ravim on igasugune aine või ainete kombinatsioon, mis on mõeldud **haiguse või haigussümptomi vältimiseks, diagnoosimiseks, ravimiseks** või haigusseisundi **kergendamiseks** inimesel või loomal, inimese või looma **elutalitluse taastamiseks või muutmiseks** farmakoloogilise, immunoloogilise või metaboolse toime kaudu.”*
(Ravimiseadus, § 2)

Ravimiameti statistika:

- 2025. aastal kasutas iga Eesti elanik **igapäevaselt 1-2 ravimit** selle tavalises päevases annuses
- **Ravimiturg:** 559 mln eurot / 34,5 mln pakendit



Ravimtaim ja droog

Ravimtaim – droogi allikas



harilik palderjan

Droog – ravimtaime osa, mida kasutatakse ravimiseks



palderjani juurikas koos juurtega

Eestis turustatakse aastas **1,1 miljonit pakendit** ravimtaimeteed apteekide ja toidupoodide kaudu kokku. Võrdluseks: Eesti apteekides turustatakse aastas **11 miljonit pakendit käsimüügiravimeid.**



Ravim või ravimtaim?

- ✓ Euroopa Raviameti järgi *well-established use*
- ✓ Kliinilised uuringud olemas
- ✓ Registreeritud ravimpreparaat

Ravimiregister [Avaleht](#) [Uudised](#) [Loendid](#) [Andmete allalaadimine](#) [Abi](#) [Juurdepääsetavus](#) [EST](#) [ENG](#)

Ava otsing

Otsingu tulemused (1)

Filtreeri: Eestis turustatavad Soodustustega Piirhinnaalused Kõik manustamisviisid Kõik ravimvormid Kõik tugevused

Kõik retseptinõude liigid

[Laadi otsingu tulemused alla](#) [Printi](#) [Kopeeri link](#)

EXITRESS [Müügiloaga](#)

ATC kood [↑↓](#) Toimeaine [↑↓](#) Ravimivorm [↑↓](#) Tugevus [↑↓](#) Pakendi infoleht: [EST](#) [RUS](#) [ENG](#) Tervishoiutöötajale: Ravimi omaduste kokkuvõte (SPC)

N05CM09 [≡](#) **palderjanijuur** [≡](#) **kaetud tablett** **445mg**

Peida pakendid [^](#) Viimati maale toodud 1 kuu tagasi Müügiloa hoidja: **Zentiva k.s.** Müügiloa nr: **913116**

30TK	Pakendikood	15TK	Pakendikood	45TK	Pakendikood	60TK	Pakendikood
	1676279		1676268		1717141		1717152
Soodustus							
Puudub		Pole kunagi Eestisse toodud		Pole kunagi Eestisse toodud		Pole kunagi Eestisse toodud	
Piirhind	Viimati toodud						
Puudub	16.01.2023						

NB! Eelistada tööstuslikke ravimpreparaate.

N NERVOUS SYSTEM
N05 PSYCHOLEPTICS
N05C HYPNOTICS AND SEDATIVES
N05CM Other hypnotics and sedatives



Inimkonna esimesed ravimid olid ravimtaimed ja/või pärinesid neist

Suur osa tänapäevastest ravimitest pärinevad samuti loodusest:

- ✓ ca 40% ravimitest on taimset päritolu
- ✓ südameveresoonkonna haiguste ravimite hulgas on see osakaal 50-70%
- ✓ enamik toidulisanditest ja loodustoodetest on taimset päritolu

Ravimtaimedest avastatakse praegugi uusi toimeaineid.



Meie planeedi ligi 300 000 kõrgemate taimede liikidest on põhjalikumalt läbi uuritud 10-15%.



Liht-naistepuna/ kandiline naistepuna

(*Hypericum maculatum* ld k; *St John's-wort* ingl k)

Tugevatoimeline droog – ürt

Näidustused

- Depressioon (2-4 nädalat toime saabumiseks)
- Seedeäired
- Maksa- ja põiehaigused

Vastunäidustused, ohud

- **Koostoimed väga paljude ravimitega!**
- Päevitamine
- Rasedus, imetamine
- Alla 12a lapsed
- Mürgistus (paistetus pea piirkonnas, nahasügelus, täiskõhutunne, kõhukinnisus) pikaajalisel tarvitamisel (maksimaalselt 4 nädalat)

Eelistada tööstuslikke preparaate!



Harilik palderjan

(*Valeriana officinalis* L. Id k; *Valerian* ingl k)

Droogiks juur, juurikad koos juurtega

Kasutamine

- Rahustav
- Und ja uinumist soodustav

NB! Mõju tugevneb koostoimes vähese koguse alkoholiga!

Vastunäidustused, ohud

- Maoärritus (harva)
- **Võib tugevdada antidepressantide ja uinutite toimet**
- Võib raskendada autojuhtimist
- Pikaajaline ja suurtes annustes kasutamine võib põhjustada peapööritust, unetust, rahutust, südamehäireid

NB! „kassi tüüpi“ inimestele mõjub palderjan joovastavalt ja ergutavalt.

Eelistada tööstuslikke preparaate!



Ženšenn

(*Panax ginseng* ld k; *ginseng* ingl k)

Droogiks juur

Kasutamine

- **Suurendab vaimset ja füüsilist töövõimet**
- **Suurendab organismi vastupanuvõimet**
 - Bakteritele, viirustele, kasvajatele
 - Psüühilisele koormusele
 - Keskkonnateguritele (kiiritus, jahtumine, kuumenemine)
- Vähendab glükoosi- ja kolesteroolitaset

Vastunäidustused, ohud

- Kõrge palavikuga kulgevad haigused
- Unehäired, närvilisus
- Kõrgvererõhktõbi
- Kasvajad
- Rasedus ja rinnaga toitmine, lapsed
- **Koostoimed mitmete ravimitega** (antikoagulandid, diureetikumid, diabeediravimid)
- **Pikaajaline tarvitamine** põhjustab unetust, vererõhu tõusu ja turseid

Hiina keeles *gin* ja *seng*: inimene ja juur



Roosilõhnaline kuldjuur

(*Rhodiola rosea* L. Id k; *Rose-root stonecorp* ingl k)

Droogiks juurikas koos juurtega

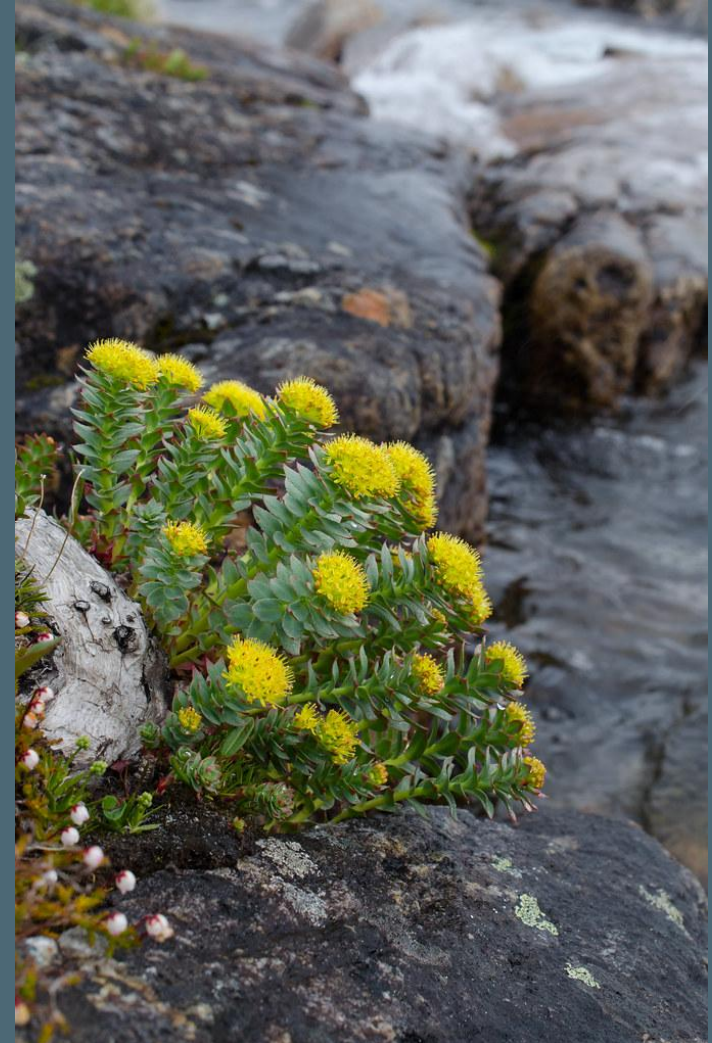
Kasutamine (sarnane ženšenniga)

- Suurendab kehalist ja vaimset töövõimet
- Tugevdab immuunsüsteemi
- Toniseeriv toime ilmneb pärast 3-4 nädalat kasutamist

Vastunäidustused, ohud

- Ärevus, närvilisus, unehäired
- Kõrgvererõhktõbi
- Kasvajad
- Rasedus

Kasutatakse peamiselt vedelekstraktina.



Must pässik ehk kasekäs

(*Inonotus obliquus* ldk; *chaga* ingl k)

- Mügarlik eosteta seenmoodustis kase tüvel (parasiit)
- Droogiks seesmine kõva osa
- Kasvajad?
- Kliinilised uuringud?
- Tšaagakasvanduste ökoloogiline mõju?
- Vastunäidustatud:
 - Rasedus
 - Imetamine
 - Lastel



Mis on tõde? Kes teab tõde?

Teaduspõhise info leidmine

- KÕIK, mis kuskile kirja on pandud, EI OLE TÕDE
- Kontrolli otsitavat infot **vähemalt kahest** erinevast usaldusväärsest allikast! Kas info on sama?
- Kes on kirjutise autor?
- Millal on tekst kirjutatud?

Imerohu pole
olemas... ☹️

Küsi nõu arstilt!

Küsi nõu apteekrilt!

Aptekrite ravimtaimede alased teadmised on unikaalsed 😊



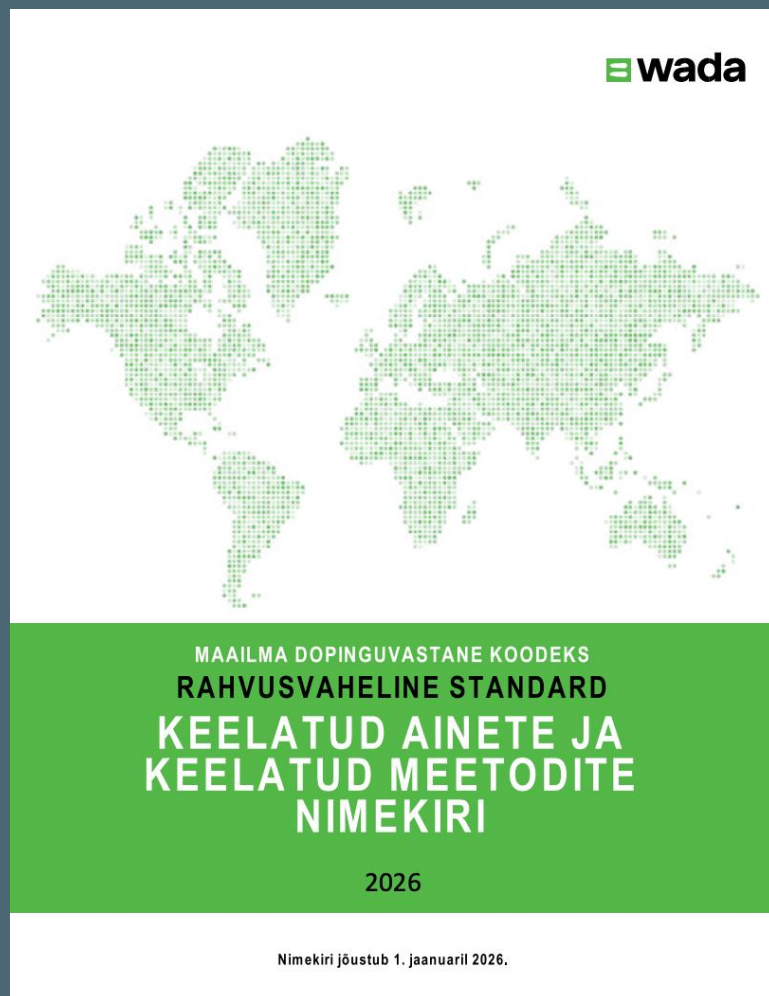
Taimede ja toidulisanditega ravimine

- Looduslik **ei ole** alati ohutu!
- Iga taim ei ole ravimtaim (ka mürgitaimed)!
- Kõrval- ja koostoimed!
- Vastunäidustused!
- Õiged annused, õige manustamine!
- Eesmärgistatud kasutamine, vähem on rohkem!
- Jälgi väga hoolega toidulisandi koostist!
- Droog/toidulisand ei asenda arsti poolt määratud ravi!

Ei asenda arstil käimist ja ravimite tarvitamist!



Mis on keelatud? Mis on lubatud?



S3 **BEETA-2 AGONISTID**

ALATI KEELATUD (VÕISTLUSSISELT JA VÕISTLUSVÄLISLT)

Kõik sellesse klassi kuuluvad keelatud ained on *määratletud ained*.

Keelatud on kõik selektiivsed ja mitteselektiivsed beeta-2 agonistid, sealhulgas kõik optilised isomeerid.

Nende hulka kuuluvad (loetelu ei ole lõplik):

• arformoterool;	• indakaterool;	• reproterool;	• tretokinool
• fenoterool;	• levosalbutamool;	• salbutamool;	(trimetokinool);
• formoterool;	• olodaterool;	• salmeterool;	• tulobuterool;
• higenamiin;	• prokaterool;	• terbutaliin;	• vilanterool.

i ERANDID

- Inhaleeritav salbutamool: maksimaalselt 1600 mikrogrammi 24 tunni jooksul jagatuna annusteks, kuid mitte üle 600 mikrogrammi 8 tunni jooksul alates ükskõik millisest annusest;
- Inhaleeritav formoterool: maksimaalne annus 54 mikrogrammi 24 tunni jooksul jagatuna annusteks, kuid mitte üle 36 mikrogrammi 12 tunni jooksul alates ükskõik millisest annusest;
- Inhaleeritav salmeterool: maksimaalselt 200 mikrogrammi 24 tunni jooksul jagatuna annusteks, kuid mitte üle 100 mikrogrammi 8 tunni jooksul alates ükskõik millisest annusest;
- Inhaleeritav vilanterool: maksimaalselt 25 mikrogrammi 24 tunni jooksul.

⚠ MÄRKUS

Salbutamooli kontsentratsiooni uriinis üle 1000 ng/ml või formoterooli kontsentratsiooni uriinis üle 40 ng/ml ei loeta aine ettenähtud raviotstarbeliseks kasutuseks ja seda käsitletakse *halva analüütilise leiuna (AAF)*, välja arvatud juhul, kui *sportlane* tõendab kontrollitud farmakokineetilise uuringuga, et normist kõrvalekalduv tulemus oli tingitud raviotstarbelise annuse kasutamisest (inhaleerimisest) ülaltoodud maksimumväärtuste piires.



Ravimiotsing

Kui Ravimiotsingust ainet **ei leia**, siis see **EI TÄHENDA**, et see **aine on spordis lubatud!**

Tooted, mille kohta Ravimiotsingus **infot ei ole**:

- homöopaatikumid
- taimsed preparaadid
- ravimisarnased preparaadid
- droogid (ravimtaimed)
- toidulisandid
- toidulisandite koostisosad

Toidulisandite tarvitamisel peab sportlane arvestama järgmiste riskidega:

- toidulisandi koostises **võib sisalduda** keelatud aine(id)
- toidulisand **võib olla saastunud** keelatud aine(te)ga
- toidulisandi **tegelik koostis** ning pakendile märgitud koostis ei pruugi olla identsed.

Vastutus toidulisandi koostises oleva keelatud aine manustamise – tahtliku või tahtmatu – eest **lasub sportlasel**.

🔍

👍 - lubatud
🚫 - keelatud
📄 - kasutamisel piirangud

1. jaanuaril 2026 jõustus uus [WADA keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekiri](#)
Palume alates 1. jaanuarist lähtuda WADA 2026. aasta nimekirjast ning küsimuste korral võtta meiega ühendust: info@eadse.ee.

Nõustun tingimustega

Otsingu käivitamiseks lugege läbi alljärgnev tekst ja nõustuge tingimustega

Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutuse ning Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutuse koostöös loodud ravimiotsing võimaldab sportlastel ning nende tugipersonalil (WADA koodeksi järgi: juhendaja, treener, mänedžer, agent, võistkonna abiline, ametnik, meedik või parameedik, lapsevanem või muu isik) leida infot ravimite lubatavuse kohta spordis.

Juhul kui te siit otsitud ainet ei leia, siis see EI TÄHENDA, et see aine on spordis lubatud. Sellisel juhul võtke ühendust Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutusega.

[WADA keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekirjas](#) sisalduv klass **S0 HEAKSKIITMATA AINED** on alati keelatud. Sinna kuuluvad farmakoloogilised ained, mille kasutamiseks inimeste ravimise eesmärgil ei ole kehtivat luba väljastanud ükski riiklik reguleeriv tervishoiuasutus, ja mida ei ole käsitletud nimekirja teistes klassides. Klass S0 HEAKSKIITMATA AINED ei kajastu ravimiotsingus.

Ravimiotsingus ei ole infot homöopaatikumide ning taimsete ja ravimisarnaste preparaatide ega ka droogide kohta. Samuti ei leia siit toidulisandeid ega nendes sisalduvaid komponente. Toidulisandite tarvitamisel peab sportlane arvestama järgmiste riskidega: toidulisandi koostises võib sisalduda keelatud aine(id), toidulisand võib olla saastunud keelatud aine(te)ga, toidulisandi tegelik koostis ning pakendile märgitud koostis ei pruugi olla identsed. Vastutus toidulisandi koostises oleva keelatud aine manustamise – tahtliku või tahtmatu – eest lasub sportlasel.

Enne ravimi kasutamist peab sportlane veenduma, et selle tarvitamine spordis on lubatud ning sellega ei kaasne ohte tema tervisele. Vajadusel tuleb konsulteerida raviarstiga. Kindlasti on vajalik teavitada arsti oma tegevusest sportlasena. Kui keelatud toimeainet sisaldava ravimi kasutamine on möödapääsmatu ning selle mittekasutamine võib ohustada sportlase elu või tervist, tuleb taotleda raviotstarbelise kasutamise erand (TUE). Taotlus tuleb esitada Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutusele, järgides kõiki TUE nõudeid.

Oluline on alati meeles pidada, et sportlane vastutab ainuisikuliselt enda poolt kasutatavate ravimite jm ainete eest.

NB! Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus ei kannu vastutust mistahes otsese või kaudse kahju eest, mis on põhjustatud ravimiotsingu kasutamisest ja andmetes sisalduvatest ebatäpsustest.


Erinvuste esinemise korral sinise ravimiotsingu ja WADA keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekirja vahel tuleb lugeda õigeks WADA keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekirjas esitatud info.


Ravimiotsingu kasutamine on anonüümne ja selle käigus ei koguta isikustatud andmeid.

Nõustun tingimustega



Ravimiregister


RAVIMIAMET **Ravimiregister**Juurdepääsetavus EST ENG


[Avaleht](#) [Uudised](#) [Loendid](#) [Andmete allalaadimine](#) [Abi](#) 

[Ravimid](#) [Eritoidud](#) [Ekstemporaalsed ravimid](#)

Ainult müügiloaga ravimid

Humaanravimid Veterinaarravimid



Täpsem otsing 

Ravimiregister on riiklik register, kust leiate teavet kõigi Eestis müügil olevate ravimite ning nende erinevate pakendite kohta.

Lisaks ravimi põhilandmetele, nagu toimeaine, ravimvorm ja tugevus, on registris kirjas ka ravimi soodustuse info, Eestis kehtiv piirhind ning viimane kuupäev, mil ravimit Eestisse toodi. Müügiloaga ravimite juurde on lisatud ravimi omaduste kokkuvõte (SPC), pakendi infoleht (PIL) ja pakendimärgistuse tekst.

Registris on lisaks info Tervisekassa poolt kompenseeritavate eritoitude ja toidulisandite pakendite kohta.

Ravimiregistris on ka ravimite, eritoitude ja toidulisandite pakendite koodid, mille kaudu on võimalik kõiki pakendeid tervishoius kasutatavates infosüsteemides üheselt defineerida. Pakendikood on virtuaalne ning seda ei märgita pakendile ega retseptile. Seda koodi kasutab näiteks digiresepti infosüsteem ning apteekrite ja ravimite hulgimüüjate infosüsteemid.

Teised ravimitega seotud registrid ja portaalid

Euroopa Liidu tsentraalse müügiloaga ravimite kohta leiate lisainfot [Euroopa Komisjoni](#) või [Euroopa Ravimiameti](#) vastavatest registritest.

Euroopa Liidus müügiloa saanud veterinaarravimite info leiate [EL-i veterinaarravimite andmebaasist](#).

Eesti Antidopingu ravimite andmebaasi abil saab kontrollida ravimites sisalduvate toimeainete kuuluvust WADA keelatud ainete nimekirja. Eesti Antidopingu andmebaas on leitav [siit](#).


Uudised


[Tegevuslubade registris toimunud muudatused aprillis 2026](#)

[Humaanravimite müügiloa hoidja ja nime muutused aprillis 2026](#)


[Maikuu muutub pakendi infolehe kuvamine Ravimiregistris](#)


[Registreeritud veterinaarravimite müügiloa aprillis 2026](#)


RAVIMIAMET

**Kontakt**

Nooruse 1, 50411 Tartu
Tel: 7374140
Faks: 7374142
info@ravimiamet.ee

**Leia kiirelt**

Uudised
Loendid
Andmete allalaadimine
Abi 





Toidulisanditest EADSE veebilehel

<https://eadse.ee/antidoping/toidulisandid/>

EADSE Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus

AVALEHT MEIST TEGEVUSVALDKONNAD KOOLITUS UUDISED RAVIMIOTSING SPORDIVALVUR

TOIDULISANDID

ANTIDOPING >

- Regulatsioonid
- Keelatud ainete ja keelatud meetodite nimekiri
- Erluba TUE
- Dopingukontroll
- Dopinguvastaste reeglite rikkumine
- ADAMS
- Toidulisandid**

SPORDIVÕISTLUSTEGA MANIPULEERIMINE >

VÄÄRKOHTLEMISE ENNETAMINE >

SPORDIVÕISTLUSTE TURVALISUS

SPORDIEETIKA JA AUS MÄNG >

UURINGUD JA MATERJALID

WADA koodeksi artikkel 2.1.:

Sportlaste isiklik kohustus on tagada, et nende kehasse ei satuks ühtki keelatud ainet. Sportlased vastutavad ükskõik millise keelatud aine või selle metaboliitide või markerite eest, mis leitakse nende proovidest.

Eeltoodu põhjal ei ole artiklis 2.1 sätestatud dopinguvastase reegli rikkumise tuvastamiseks vaja tõendada, et sportlane on ainet kasutanud tahtlikult, süüliselt, hooletuse tõttu või teadlikult. Näiteks karistuse kohaldamata jätmine ei ole lubatud süü või hooletuse puudumise tõttu järgnevatel asjaoludel korral: a) positiivne testitulemus, mille on põhjustanud valesti sildistatud või saastunud vitamiinid või toidulisandid.



Toidulisandite kasutamine on sportlaste seas laialt levinud. Juhul, kui otsustad tarvitada mõnda toidulisandit, veendu esmalt selle vajalikkuses ja ohutuses. On olnud juhtumeid, mil sportlase dopinguproov on osutunud positiivseks, sest on manustatud toidulisandit, mis on keelatud aine(te)ga saastunud.

Uuringud näitavad, et 40–70% sportlastest kasutavad toidulisandeid ja 10–15% nendest toidulisanditest võib sisaldada keelatud aineid (*International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2015). Sellised andmed näitavad, et toidulisandite kasutamisel on märkimisväärne juhuslik või tahtmatu keelatud aine manustamise oht.



Traditsiooniline farmakopöa ning spordi väärtused, eetika ja aus mäng

UNESCO egiidi alla toimuv initsiatiiv

Fookuses ravimtaimed (hetkel 42), mis on nende dopingupotentsiaali alusel jagatud:

- kindla mõjuga
- võimaliku mõjuga
- ebaselge mõjuga

Taimsete preparaatide koostises võivad olla keelatud ained:

- sest need ongi looduslikult taime koostises
- sest risk saastumisele (sh tahtlik ja tahtmatu) on kõrge

Eesmärk tõsta teadlikkust kasu-riski suhte hindamisel.



Tänaan kuulamast!

janne.sepp@eadse.ee





IRIS

Informed Decisions – Safer Supplements



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**

