

# Toidulisandite ja dopinguga seotud riskid

Marit Jukk, Eesti Olümpiakomitee





or attempt to administer



<https://www.youtube.com/watch?v=6TOmaBSvbds>



**Mis on doping?**

**Ühe või enama  
dopinguvastase reegli  
rikkumine**

Doping ei tähenda ainult keelatud ainete tarbimist — see hõlmab kõiki WADA koodeksis kehtestatud reeglite rikkumisi.

# Kellele dopinguvastased reeglid kehtivad?

## Maailma Antidopingu Agentuur (WADA)

kehtestab rahvusvahelised standardid, mis kohalduvad kõigile sportlastele ja nendega seotud isikutele. Reeglite rikkumine toob kaasa tõsised tagajärjed — sealhulgas võistluskeelud, tulemuste tühistamise ja maine kahjustamise.

### Sportlane

Isik, kes osaleb organiseeritud sporditegevuses

### Tugipersonal (ASP)

Treener, füsioterapeut, spordiarst, lapsevanem jt

### Muud isikud

Vahendajad, kaasaaitajad ja kallutajad



# Millised on reeglite rikkumised? (WADA, 2021)

Nr	Rikkumine	Karistus	Kohaldub
2.1	Positiivne dopinguproov – testimine	Võistluskeeld max 4 aastat	S
2.2	Keelatud aine või meetodi kasutamine	Võistluskeeld max 4 aastat	S
2.3	Proovist kõrvalehoidmine või sellest keeldumine	Võistluskeeld max 4 aastat	S
2.4	Asukohateabega seotud rikkumised	Võistluskeeld max 2 aastat	S
2.5	Dopingukontrollis manipuleerimine	Võistluskeeld max 4 aastat	S + muu isik
2.6	Keelatud ainete valdamine	Võistluskeeld max 4 aastat	S + muu isik
2.7	Keelatud ainete vahendamine	Võistluskeeld 4 aastat – eluaegne	S + muu isik
2.8	Keelatud abi osutamine	Võistluskeeld 4 aastat – eluaegne	S + muu isik
2.9	Keelatud osavõtt (kaasaaitamine, kallutamine)	Võistluskeeld 2–4 aastat	S + muu isik
2.10	Keelatud koostöö	Võistluskeeld 1–2 aastat	S + muu isik
2.11	Ametiasutustesse pöördumise takistamine (alates 2021)	Võistluskeeld 2 aastat – eluaegne	S + muu isik





Millised võivad olla dopinguvastaste reeglite rikkumiste tagajärjed?





<https://www.youtube.com/watch?v=ZeXRbCTf6Bc>



# Tagajärjed

## ➤ Terviserisk

- Tarbitakse potentsiaalselt tervist ohustavaid aineid või kasutatakse tervist kahjustavaid meetodeid
- Tarbitakse ettenähtust suuremaid koguseid
- Sõltuvus

## ➤ Sanktsioonid – sunnitud võistluspaus või tegutsemiskeeld

- Kriminaalkaristus
- Tulemuste tühistamine

## ➤ Sotsiaalne aspekt

- Mainekahju
  - Sotsiaalne isoleeritus
  - Vaimse tervise halvenemine
- ## ➤ Finantsiline kahju
- Sponsorite jm toetuste kaotus



## Absoluutse vastutuse põhimõte

Sportlane vastutab  
**ükskõik millise** keelatud  
aine eest, mis leitakse  
tema proovidest (kehast)!



# Kus võib dopinguaineid leiduda?



## Toit, jook ja köögitarbed

Saastunud liha, vesi tundmatu päritoluga, nõud, söögiriistad



## Füüsiline kontakt

Paikselt kasutatavad ravimid või geelid võivad nahakontakti kaudu üle kanduda



## Sabotaaž ja keskkond

Järelevalveta jäetud joogipudelid, shaker'id



## Ravimid ja meditsiinilised protseduurid

Suur osa spordis keelatud ainetest on ravimid/ravimite toimeained



## Kanepitooted

CBD-toodetes võib esineda THC-d või muid keelatud kannabinoide



## Toidulisandid

Keelatud aine ei ole pakendile märgitud või Sattunud koostisesse tootmise käigus



# Dopinguained toidulisandites?

- Anaboolsed steroidid
    - *“Anabolic”, “muscle growth”, “mass gainer”*
  - Hormoonid
  - *“testosterone booster”, GH booster*
  - Stimulandid
    - *“pre-workout”, “energy boost”, “pump”*
  - Diureetikumid
    - *“fat burner”, “cutting”, “weight loss”, “water cut”*
- ”All natural”, “herbal”, “plant based” ei tähenda tingimata looduslik ja ohutu.



# Toidulisandi silt ei pruugi alati vastata sisule

- SuppCo 2025. aasta testimisraporti põhjal testiti 44 populaarset Amazonis müüdavat toidulisandit ning nendest pooltel ei vastanud tegelik koostis pakendil esitatud väidetele.
- Mõnes testitud tootes oli lubatud toimeainet väga vähe või peaaegu üldse mitte — näiteks 22 tootes oli märgitud toimeainet vaid 0–3% lubatud kogusest.

**Kui toode ei sisalda seda, mida lubab, ei saa sportlane olla kindel ka selles, mida ta tegelikult tarbib.**




## 2022. aastal läbiviidud toidulisandite uuringus:

- analüüsiiti **3132 toidulisandit**
- **875 tootest** leiti deklareerimata aineid
- üle **28%** toodetest võis kujutada tahtmatu dopingu riski
- enim leiti **sibutramiini** ja **anabool-androgeenseid steroide**



# Toidulisandite saastatus ja deklareerimata koostisosad

Uuringud näitavad, et ligikaudu **iga neljas toidulisand** võib sisaldada keelatud aineid. Sportlane ei pruugi sellest teadlik olla — kuid tagajärjed on samaväärselt karmid.

 Suurima saastumisriskiga tootekategooriad

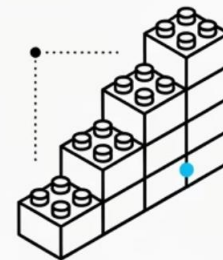
- Pre-workout tooted ja kaalulangetustooted (“*fat burner*’id”)
- Massi kasvatamise tooted ja testosterooniboosterid
- Detox-tooted ning energia-boosterid



**Pre-workout:**  
Stimulants,  
anabolics



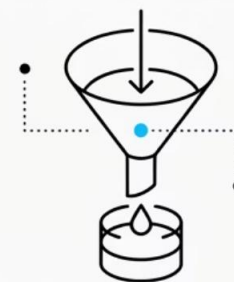
**Fat burners:**  
Stimulants,  
diuretics



**Mass gainers:**  
Mass gainers:  
Anabolic  
steroids



**Testosterone  
boosters:**  
Anabolic  
steroids,  
hormones



**Detox  
products:**  
Diuretics



**Nootropics and  
brain enhancers:**  
Stimulants,  
banned  
compounds



# Ohud toidulisandite tarvitamisel



- Pakendile pole kõiki aineid märgitud
- Saastunud mõne keelatud ainega
- Keelatud aine märgitud mõne teise nimega
- Doseeritakse üle
- Napp tõendus põhine informatsioon
- Kõrvaltoimed



# Toidulisandite turg on kasvav

- Globaalne toidulisandite turg - 209,5 miljardit USA dollarit
  - Prognoositult kasvab 2033. aastaks 393,6 miljardi dollarini.
- Suurima osakaalu moodustasid nn “kaalujälgimise” toidulisandid, moodustades 29,4% tulust.



# Peamised järeldused ja soovitused

---

## Hinda esmalt vajadust

Kas mul on toidulisandeid vaja tarvitada? Kui palju on vaja?

---

## Eelista kontrollitud ja sertifitseeritud tooteid

Vali toidulisandid, mis kannavad tunnustatud kvaliteedimärki (nt Informed Sport, NSF Certified for Sport).  
Uuri toidulisandi tootjat ja pakendil märgitud, veendu tõenduspõhisuses.

---

## Pea meeles absoluutse vastutuse põhimõte

Teadmatus ei kaitse. Sportlane vastutab keelatud ainete eest, mis leitakse tema kehast.

---

## Informeeeri oma tugipersonali

Informeeeri oma treenerit/taustajõude (treenerid, lapsevanem, ...), võimalusel pea nõu toitumisspetsialistiga.

