

IRIS



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

Treeneri ja füsioterapeudi roll ja vastutus sportlase tugimeeskonnana

Pii Metsavas MD
pii@sportmed.ee

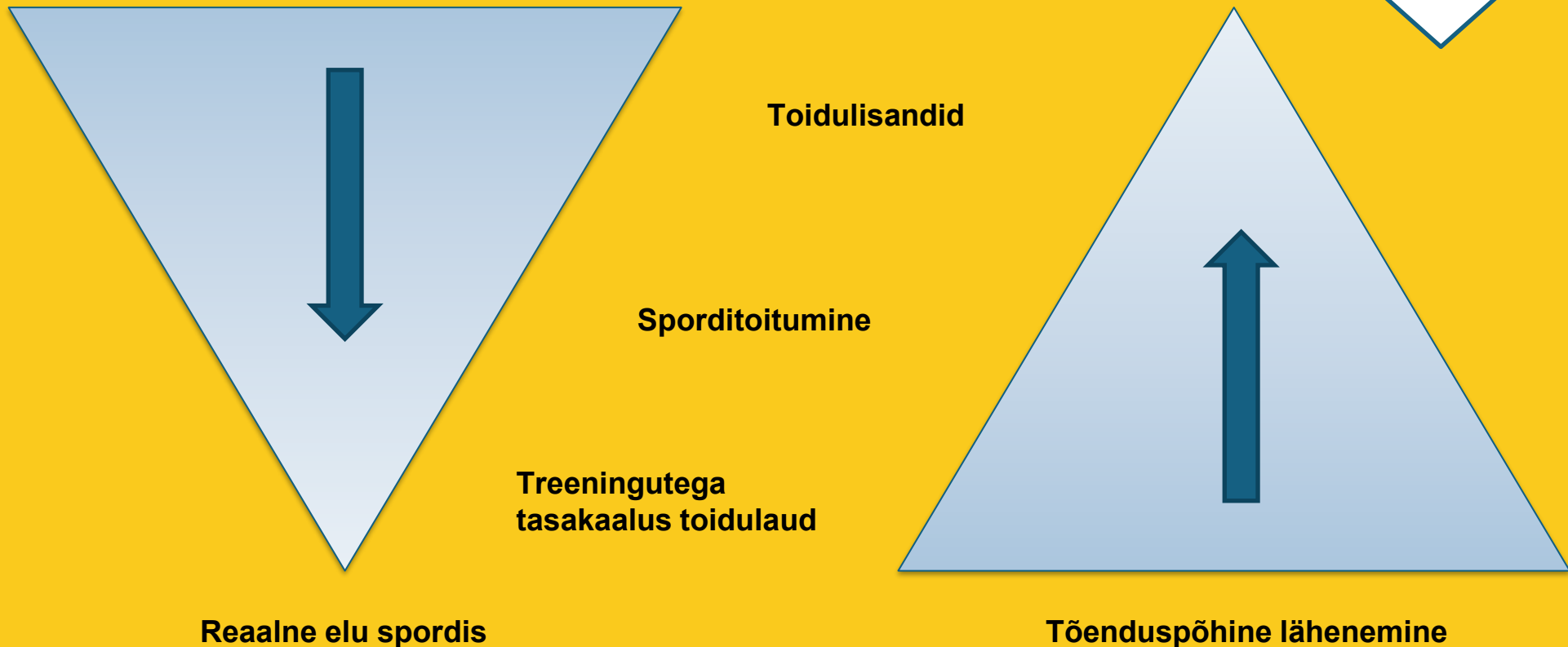
06.mai.2026
Tallinn



Toidulisand kui otsetee? Või püramiidi tipp ja töövahend?

Strict Liability:

1. Sportlane vastutab kehast leitud ainete eest
2. Tugipersonal vastutab nõuannete eest



Mida sportlased vastavad küsimusele “Kas ja milliseid toidulisandeid sa kasutad?”

Näited eelmisest nädalast:

- “Vitamiine.”
- “Mul on 5 purki, üks neist on vist D-vitamiin.”
- „Midagi ei kasuta. Aaa, valgulisa võtan loomulikult.“
- „Ma ei tea, emme annab midagi.“ (21av M).
- „D-vitamiin, Mg, Zn, C-vitamiin, oomega3, Kreatiin, BCAA, B-alaniin, Ashwaganda, kompleksvitamiin, Fe.“
- „Võtan ainult talvel D-vitamiini.“
- „Tead küll, need väikesed kollased, pidid head olema.“



Kui oluline on taustatiim?

1. **Keskkonna kujundamine** – toidulisand kui otsetee, või püramiidi tipp?
2. **Väärtushinnangute loomine** – kuidas teemast rääkida nii, et sportlane ei tunneks survet toidulisandi tarbimiseks?
3. **Teadmised vs arvamused** – „turundusmüra“ vs tõenduspõhisus
4. **„Vaikiv suunamine“** – treener kui autoriteet - toidulisand, mida treener ise tarbib trennis

****Mitu korda nädalas Su käest küsitakse „Millist valgulisa ma ostma peaks?“*

„Milliseid toidulisandeid Sa kasutad?“

vs

„Kuidas Sa täna enda taastumist toetasid?“



“Punased lipud” mida märgata

- Toote punased lipud
 - Imeliselt kõlavad lubadused toote toime kohta
 - Varjatud koostisosad
 - Puuduv kolmanda osapoole sertifikaat
 - „proprietary Blend“ – salajane segu
- Käitumuslikud punased lipud
 - Toote kasutamise varjamine
 - Kindla brändi kinnisidee
 - Toidukordade asendamine toidulisandiga
 - Mitme stimulandiga toote kasutamine
 - Noorsportlase kasvav organism
 - Psühholoogiline sõltuvus – lihtsa lahenduse otsimine
 - Sotsiaalmeedia trendid



Müüdid vs reaalne elu

- The more the better – toksilisus, imendumise piirid
- Looduslik on ohutu – paljud keelatud stimulandid on taimset päritolu
- Kõik tipud kasutavad seda – platseebo, individuaalne vastutus



Populaarseid trende

- **„Pre-workout“+ energiajook kokteil**
(kofeiin + tauriin + sünnefriin) – noorte seas väga populaarne, mitme stimulandi koosmõju → rütmihäired, unehäired (mõju kasvuhormoonile), vererõhu tõus
- **Rasvapõletajad + diureetikumid**
(L-karnitiin + kofeiin + kaseiinipõhised joogid) – populaarne kaalu langetamise perioodil (kaalutundlikud alad) – sotsiaalmeedia reklaam kui „rasva sulatamine“.→neerukahjustus, lihaskrambid
- **Antioksidandid + jõutreening**
(VitC + VitE megadoosid vahetult peale trenni) – eesmärgiks lihase kiire taastumine ja valu minimeerimine → lihase kohanemiseks vajaliku signaali kustutamine



- **Testosterooni „boosterid“ kokteilina**
(tribulus terrestris + ZMA) – noormeeste seas populaarsed lihasmassi suurendamise eesmärgil, lubadus „looduslikult“ testosteroonitaset tõsta → väline mõjutaja rikub oma hormonaaltasakaalu, steroididega saastumise risk kõrge
- **Vadakuvalk + BCAA kombo**
- väga populaarne dubleerimine, trenni ajal BCAA, pärast valk → kvaliteetne vadakuvalk sisaldab niigi piisavalt BCAAid, lisaefekti pole, rahakulu suurem
- **Hormonaalne „häkkimine“**
(ashwaganda kuritarvitamine) – Tik-tokis kui imerohi, mis teeb Sind „tundetuks“ ja „supermehelikuks“, võetakse megadoosides, et kortisoolitaset pärssida → treeningkohastumuse pärssimine, emotsionaalne tuimenemine (anhedoonia), kilpnäärme ületalitlus, maksakahjustus



- **„Salt Pre-workout“**

- enne jõusaali lusikatäis meresoola/kange soolalahus joogina, et saada parem „pump-efekt“ → järsk vererõhutõus, seedetrakti probleemid osmoosi tõttu, võib peita dehüdratatsiooni tunnuseid, lisakoormus neerudele, eriti kui seda kombineerida kofeiini/stimulantidega

- **„Borax Challenge“**

- Ringleb ka Eestis – (naatriumtetraboraat) – pesuvahendites, müüdina info heast boori allikast, mis ravib põletikke ja toetab liigeste tervist → neerukahjustused, viljatus, seedetrakti söövitused



Kuidas tuvastada „Tik-tok teadust“?

Turundus kohtub bioloogiaga

- Kas lubab kiiret tulemust?
Bioloogia ei muutu üleöö
- Kas see põhineb ühel koostisosal?
Keha kui orkester, mitte solist
- „Teadlane“, kes videos müüb oma toodet
Huvide konflikt
- *****Loo keskkond, kus sportlane julgeb tulla ja rääkida:**
„Tead, ma nägin Tik-tokis sellist asja, mis Sa arvad?“
A: „See on lollus“
B: „Huvitav, vaatame koos, kas sellel on teaduslikku alust, või on see lihtsalt väga hea turundus.“



Kuidas reageerida ja sekkuda? Kui sportlane kasutab kahtlast toodet?

- Ära mõista hukka – säilita usaldus
- Kontrolli toodet (*Informed Sport* jt allikad)
- Selgita kasutamise riske spordikeskselt ja terviseriske
- Paku alternatiiv tavatoidu kujul
- Suuna spetsialisti nõustamisele

Kolm olulist küsimust esitamiseks:

1. MIKS sa seda võtad?
2. Kas see on OHUTU?
3. Kas see on EFEKTIIVNE?



„Dry-scooping“

- valgupulbri / „pre-workout“ kuivalt neelamine ilma veeta – müüt, et konsentreeritult imendub kiiremini → lämbumisoht, infarkt, vererõhutõus, rütmihäired, hambaemaili kahjustus jpm
- Tegu on sisuliselt **bioloogilise hasartmänguga** – ohutu toidulisand, võib muutuda potentsiaalselt surmavaks kemikaaliks ainuüksi vale manustamisviisi tõttu.
- **Treeneri/füsio sõnum:**
 1. „Tootja on ette näinud pulbri lahustamise 250-400ml vees põhjusega“
 2. „Vesi on soorituseks vajalik. Dehüdratatsioon pärib treeningu mõju rohkem, kui ükski pulber seda tõsta suudab“
 3. „Kui sa vajad sellist „laksu“, et trenni alustada, siis on Su mureks pigem puudulik uni, puudulik toitumine, mitte aeglane imendumine“



Aitäh kuulamast ja jätkuvat kained mõistust.

$$1+1 = 2$$

- ei ole alati tõsi

$$1+1 = 0$$

- toime nullimine

$$1+1 = -1$$

- tervisekahju

