

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.

Toidulisandid ja puhas sport



Mis juhtub, kui sportlase dopingutest osutub positiivseks

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

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 antidopingureeglite 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 valest 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 „lihassmassi suurendavaid“ ja „rasva põletavaid“, sisaldavad tõenäoliselt keelatud aineid, kas anaboolseid või stimuleerivaid.
- Terminid „taimne“ ja „naturaalne“ ei pruugi tähendada, et toode on „turvaline“.
- Näiteid keelatud ainetest, mida võib leida toidulisandites:
 - dehidroepiandrosteroon (DHEA)
 - androstenedioon/diool (ning variatsioonid, kaasa arvatud „19“ ja „no“)
 - 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 postkastiadressi või muu sellise kontaktinformatsiooni, mis ei võimalda ettevõtte asukohta määratleda.

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

Sportlase kolm sammu toidulisandite valimisel



OTSI TOIDULISANDITE
PAKENDITELT LOGOSID:



KASUTATUD MATERJALE

SA Eesti Antidoping infoleht "Toidulisandid. Küsimused ja vastused"

<http://www.antidoping.ee/failikataloog/Toidulisandid.pdf>

17. juunil 2014 Bases' ja Human Kinetics'i webinar

"Supplements in Sport from an Anti-Doping

Perspective. Presented by Anne Sargent, UK Anti

Doping Medical Education Officer" materjalid

Suurbritannia dopinguvastane organisatsioon UKADA soovib sportlastel mõelda kolmele sammule toidulisandite valimisel.

1. Teadvusta, et toidulisandite kasutamisel puudub igasugune garantii. Toidulisandite turu regulatsioonide tõttu tuleb arvestada, et ainete koostist ei ole võimalik kontrollida ja nii võib hõlpsasti sportlase organismi sattuda keelatud aineid. Näiteks Suurbritannias oli 2012. aastal 44% kõikidest positiivsetest dopingujuhtumitest seotud toidulisandite tarvitamisega.

2. Hinda toidulisandite kasutamise vajadust. Kas toidulisandite kasutamine on hädavajalik või on võimalik võtta tarvitusele muid abinõusid, et sportlikke saavutusi tõsta? Tipp-sportlased võiksid otsida professionaalset tuge, noorsportlased võiksid üle vaadata oma toitumise ja treeningplaani.

3. Analüüsi riske. Kui sportlane on otsustanud, et toidulisandid on vajalikud, tuleb hinnata riske ja teha teadmispõhiseid valikuid. Tuleb meeles pidada, et ka väidetavalt puhtad toidulisandid võivad sisaldada keelatud aineid ja et lõplik vastutus jääb alati sportlasele. Ka toidulisandite koostisainete andmebaas (nt informed-sport.com) on pelgalt riskide vähendamise vahend ega anna 100%-list garantiid.

Mitmed rahvusvahelised alaliidud on andnud omalt poolt soovitusi toidulisandite valimisel. IAAF on öelnud rusikareegli: kui toidulisandite valimisel tekib vähimigi kahtlus, ei tohiks seda võtta. Rahvusvaheline Ragbi Liit soovib toidulisandeid osta vaid kvalifitseeritud ekspertidelt. UEFA soovib konsulteerida meditsiinilise personaliga. Mõistlik on uurida enda rahvusvahelise spordialaliidu käest täiendavat informatsiooni, et toidulisandite võtmise tõttu endale kahju ei tehtaks.

Kust saab lisainfot?

Informed Sport – andmebaas toidulisandite koostisainete testimiseks (inglise keeles)
<http://www.informed-sport.com/>

Supplement411 – USADA kampaania kogumaks mitmekülgset infot toidulisandite kohta, sisaldab ka e-õppeprogrammi (inglise keeles)
<http://www.supplement411.org/supplement411/>

Austraalia Spordikomitee poolt koostatud kodulehekülge toidulisandite teemal (inglise keeles)
<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements>

Kanada Spordieetika Keskus pakub muu põneva hulgas ka toidulisandite kasutamise riskidega seotud infot (inglise keeles)
<http://cces.ca/en/supplements>



Maakri 28a, Tallinn; tel: +3726825985;

www.antidoping.ee