

## Muudatus seoses toidulisanditega uues WADA koodeksis 2015

Riski, et keelatud ained satuvad sportlase organismi toidulisandite kaudu, on võetud arvesse ka WADA koodeksi muudatustes, mis hakkas 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 karistus (võistluskeeld).

## 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 „lihasmassi 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:
  - dehidroepiandrosteron (DHEA)
  - androstenedioon/diool (ning variatsioonid, kaasa arvatud “19” ja “nor”)
  - 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 postkastiaadressi 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.**

**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 antidopingu reeglite järgi keelatud ained. Dopinguvastaste 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).

## 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 kodulehekülg 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>

# 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

Siin on toodud Suurbritannia dopinguvastase organisatsiooni UKADA soovitus toidulisandite valimisel.

**1. Teadvusta, et toidulisandite kasutamisel puudub igasugune garantii.** Turu regulatsioonide tõttu ei ole võimalik toidulisandite koostist kontrollida ja nii võib hõlpsasti sportlase organismi sattuda keelatud aineid. 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 treeningplaanid.

**3. Analüüsi riske.** Kui sportlane on otsustanud, et toidulisandid on vajalikud, tuleb hinnata riske ja kindlustada enda tagalat, sest 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, et kui toidulisandite valimisel tekib vähimgi kahtlus, ei tohiks seda võtta. Rahvusvaheline Ragbi Liit soovitab toidulisandeid osta vaid kvalifitseeritud ekspertidelt. UEFA soovitab konsulteerida meditsiinilise personaliga.



Eesti Antidoping

Maakri 28a, Tallinn; tel: +3726825985;

[www.antidoping.ee](http://www.antidoping.ee)