



With the support of the
UNESCO Fund
for the Elimination
of Doping in Sport

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Seminar „Targalt toidulisanditest” 31. august 2017

Kokkuvõte

Seminaril „Targalt toidulisanditest” osales nii sportlasi, treenereid, toidulisandite maaletoojaid/tootjaid/vahendajaid, spordialaliitude kui ka Tervise Arengu Instituudi töötajaid (25in). Seminar on osa Eesti Antidopingu 10. sünnipäeva-aasta programmist.

Lisainfo ja slaidid <http://www.antidoping.ee/targalt-toidulisanditest/>

Mis on toidulisand?

Toidulisandiks nimetatakse toitu, mis on teatud ainete kontsentreeritud allikas eesmärgiga tavatoitu täiendada väikeste mõõdetud kogustena. Toidulisandid on näiteks vitamiinid, mineraalained, rasvhapped, kofeiin jms, mida turustatakse kapslites, tablettides, pulbrikotikestes või muudes sarnastes kindlates annustes. Toidulisanditele kehtivad koostis- ja kvaliteedinõuded, erinõuded märgistusele ja piirnormid saasteainetele. Taimede kasutamine (v.a Efedra taimed, mis on keelatud) ning vitamiinide ja mineraalainete maksimaalsed/minimaalsed kogused ei ole õigusaktiga kehtestatud. Konkreetse õigusaktiga pole ka kehtestatud keelatud ained toidulisandites, kuid need on kehtestatud teiste õigusaktidega (nt dopinguvastane konventsioon).

Miks on vajalik toidulisandite valimisest rääkida?

Toidulisandeid kasutatakse peamiselt mõne toitainete puuduse puhul või sooritusvõime tõstmiseks. Põhilised probleemid toidulisandi puhul on veenduda selle tõhususes, ohutuses ning eetilises, st kas nende kasutamine on spordis põhjendatud. Tõendus põhjus on antud teema puhul veel hetkel nõrgavõitu, seega on soovitatav toidulisandeid tarbida nii vähe kui võimalik ning eelistada võimalikult usaldusväärseid tootjaid (nt jälgida kvaliteedimärke GMP – good manufacturing practice või Informed-Sport).

Toidulisandite kasutamise puhul on oluline individuaalne lähenemine põhinedes peamiselt vereanalüüsile, et tarbitav kogus täidaks eesmärgi ega kahjustaks tarbija tervist. Seejuures on oluline teada, et vitamiinide ja mineraalainete soovitusnormid ei kehti tihtilugu sportlastele, sest tegelik vajadus, põhinedes nende suurel füüsilisel koormusel, toitumisel ja vereproovidel, võib olla palju suurem. Võrreldes kehvaid verenäitajaid või mõne vitamiini alatarbimist ületarbimisega, on liiga suurte koguste kasutamisel palju suurem risk tõsisele terviserikkele. Apteegis leiduvate toidulisandite kapslites sisalduva aine kogus võib varieeruda mitmesaja kordselt, kuid juhend tarvitamiseks olla sama. Selle tõttu on oluline kasutada spetsialisti nõu individuaalsete vajaduste ja koguste välja selgitamiseks.

Kuivõrd Eestis toidulisandeid analüüsitakse?

Toidulisandite tootja/turustaja vastutab selle eest, et toode on nõuetekohane, ohutu inimese tervisele ning et pakendil olev teave vastab 100% pakendis sisalduvatele ainetele. Veterinaar- ja Toiduamet (VTA) ei teosta kontrolli, kas pakendil kirjas olev vastab hetkel sisule, seega põhineb toidulisandite usaldusväärsus nende tootjate/turustajate aususel. VTA küll analüüsib saasteainete, vitamiinide, mineraalainete, raviainete jms sisaldust, kuid hetkel teostatakse seda riski- ning tootepõhiselt. Imporditud toidulisandid ei kuulu reeglina kontrolli alla. Toidulisandid võivad kehvade tootmistingimuste ning odava toorainete tõttu olla ebapuhtad ning kahjuks on tarbijal endal toote puhtuses keeruline veenduda. Seega on oluline anda teada kahtlastest ettevõtetest ja/või toodetest VTAlle.

Kas lähiajal hakatakse toidulisandeid standardima?

MTÜ Eesti Standardikeskus pakub välja võimalust huvilistel kaasa rääkida toidulisandite standardite kujundamisest Euroopa tasandil („Nutritional supplements compatible with doping prevention“), et kehtestada üheselt mõistetavus ning tagada nende kvaliteet.

Millised seisukohad jäid seminaril kõlama?

Osalejad leidsid ühiselt, et toidulisanditele tuleks kehtestada kindel regulatsioon. Osalejate sõnul tuleks keskenduda kontrollimata toidulisandite maaletoomise keelustamisele, tõhusamale toidulisandite kontrollimisele (sh tagada, et sisu vastaks pakendil kirjasolevale). Aruteluks tõstatati ka toidulisandite maaletoojate esindusorganisatsiooni (taas)loomine. Oluline on teha ennetus- ning teavitustööd harrastus- ja noorsportlastele ning treeneritele toidulisandite ohtudest.

Huvitavaid linke:

- Rahvusvahelise Olümpiakomitee meditsiini- ja teaduskomisjoni seisukoht toidulisandite osas
https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/EN-IOC-Expert-Group-Statement-on-Dietary-Supplements-and-Elite-Athletes.pdf#_ga=2.20357693.420688073.1501733352-158658123.1490007182
- ESSNA (European Specialist Sports Nutrition Alliance) <http://www.essna.com/>
- VTA-s registreeritud toidulisanditega seotud ettevõtted
www.vet.agri.ee/?op=body&id=733
- Toidulisandist teavitamine (sh toidulisandite avalik andmebaas)
www.vet.agri.ee/?op=body&id=714
- Soovitused Maaeluministeeriumilt www.agri.ee/et/mida-tasub-teada-enne-toidulisandi-ostmist
- Toidualane kiirhoiatussüsteem (RASFF) www.vet.agri.ee/?op=body&id=5