

RENVINNARE

SAMMANFATTNING



KOSTTILLSKOTT

Användning av kosttillskott kan, i värsta fall, leda till ett positivt dopingprov.

När kosttillskott innehåller dopingklassade substanser beror det normalt på att:

1. Den dopingklassade substansen inte står med i innehållsdeklarationen.
2. Den dopingklassade substansen står med i innehållsdeklarationen under ett annat namn än det som är registrerat i dopinglistan.

Inom idrotten kan kosttillskott delas in i tre olika kategorier:

1. Sportprodukter

Produkter utformade för träning. Ger extra energi i form av kolhydrater och protein. Det finns två typer: energiprodukter och återhämtningsprodukter.

2. Kosttillskott

Näringsämnen som omega 3-fettsyror, vitaminer och mineraler används i tron att man behöver uppfylla behovet av näringsämnen eller vid konstaterad näringsbrist.

3. Ergogena tillskott (prestationshöjande)

Ergogena tillskott påstås ha en ergogen effekt, dvs. vara prestationshöjande, vid träning och tävlan.

- Det kan finnas dopingklassade substanser i alla typer av kosttillskott, inklusive C-vitamintillskott, oljekapslar och prestationshöjande preparat.
- Undvik kosttillskott som marknadsförs som prestationshöjande eller påstås stimulera en ökad fettförbränning eller muskeltillväxt.
- Risken för att kosttillskott innehåller dopingklassade substanser är minst lika stor i Sverige jämfört med övriga länder i Europa. Du bör därför vara försiktig när du köper kosttillskott i Sverige, utomlands eller på nätet.
- Kosttillskott som innehåller stimulantia eller hormoner har orsakat flera dopingfall de senaste åren.
- Kosttillskott kan vara förorenade med hälsofarliga ämnen, som är klassade som läkemedel, narkotika eller doping, utan att det framgår av innehållsdeklarationen.
- Kosttillskott kan även innehålla hälsofarliga växtextrakt och tungmetaller.
- Till skillnad från övriga nordiska länder och de flesta EU-länder så finns det ingen registrering av kosttillskott i Sverige. Därför vet ingen vilka kosttillskott som saluförs i Sverige.
- De som tillverkar och säljer kosttillskott förutsätts följa gällande lagar och själva kontrollera sina produkter. I Sverige är det respektive kommuns livsmedelskontroll som ansvarar för kontroll av kosttillskott vilket i praktiken innebär minimal och sporadisk kontroll.
- Var försiktig om du använder kosttillskott. Det är ditt eget ansvar om du får i dig dopingklassade substanser genom kosttillskott och det resulterar i ett positivt dopingprov.

PRAKTISKA LÄNKAR

www.rf.se/antidoping