

RENUTØVER

OPPSUMMERING



KOSTTILSKUDD

Bruk av kosttilskudd kan i verste fall medføre en positiv dopingprøve.

Når kosttilskudd inneholder stoffer som står på dopinglisten, skyldes det vanligvis at:

1. kosttilskuddet inneholder et forbudt stoff som ikke er oppgitt i innholdsdeklarasjonen;
2. et forbudt stoff er oppgitt med et annet navn i innholdsdeklarasjonen enn det navnet som står i dopinglisten.

I idretten klassifiserer vi kosttilskudd i tre kategorier:

1. Sportsprodukter

Produkter designet for bruk i trening. Gir et tilskudd av energi i form av de energigivende næringsstoffene karbohydrat og protein. Forekommer i to varianter; energiprodukter og restitusjonsprodukter.

2. Kosttilskudd

Tilskudd av næringsstoffer som omega-3 fettsyrer, vitaminer og mineralstoffer. Kosttilskudd brukes for å imøtekomme næringsstoffbehovet eller for å behandle mangeltilstander.

3. Ergogene stoffer

Tilskudd med ergogene stoffer gir eller påstås å gi en ergogen effekt, dvs. en prestasjonsfremmende effekt i trening og konkurranse. Ergogene stoffer er næringsstoffer eller andre komponenter som finnes i mat.

Det er funnet forbudte stoffer i alle kategorier kosttilskudd, både i C-vitamintilskudd, oljekapsler og kosttilskudd som er markedsført med prestasjonsfremmende effekt.

Vær spesielt varsom med kosttilskudd som markedsføres med å ha oppkvikkende effekt eller å stimulere til økt fettforbrenning eller muskelvekst.

Risikoen for at kosttilskudd kan inneholde forbudte stoffer er lavere i Norge sammenlignet med mange andre land, men merk at det også er funnet ulovlige stoffer i kosttilskudd kjøpt hos norske forhandlere. Vær ekstra forsiktig med å kjøpe kosttilskudd over internett.

Kosttilskudd med stimulerende stoffer eller hormoner, har vært skyld i flere dopingsaker de siste årene.

Kosttilskudd kan også være forurenset av helseskadelige stoffer som legemidler og tungmetaller, uten at det går fram av innholdsdeklarasjonen.

Kosttilskudd kan også inneholde helseskadelige planteekstrakter.

Kosttilskudd som ikke er registrert i Norge er ikke underlagt norsk lovgiving, og kan derfor inneholde tillatte stoffer i helseskadelige konsentrasjoner.

Antidoping Norge kan ikke garantere at kosttilskudd er frie for forbudte stoffer, men risikoen kan reduseres når produsentene kvalitetssikrer kosttilskuddene sine i internasjonalt anerkjente sertifiseringssystemer (les om dette på www.antidoping.no).

Vær varsom hvis du bruker kosttilskudd. Det er ditt eget ansvar hvis du får i deg forbudte stoffer gjennom kosttilskudd og det resulterer i en positiv dopingprøve.

NYTTIGE LENKER

[Kosttilskudd og doping](#)

[Olympiatoppen om kosttilskudd](#)