



DOPLŇKY STRAVY VE VRCHOLOVÉM SPORTU

PODĚKOVÁNÍ

Za spolupráci při přípravě textu děkujeme PharmDr. Zdeňkovi Procházkovi a MUDr. Pavlovi Kostíukovi, CSc. (Edukafarm, Praha) a PharmDr. Lucii Kotlářové (InPharm Clinic, Jesenice u Prahy).



Kontaktujte nás



Za Císařským mlýnem 1063
170 00 Praha 7

info@antidoping.cz
www.antidoping.cz



DOPLŇKY STRAVY VE VRCHOLOVÉM SPORTU

Z POHLEDU RIZIK A BENEFITŮ

OZNAČOVÁNÍ DS

Doplňkům stravy (DS) nesmí být přisuzovány vlastnosti týkající se prevence, léčby nebo vyléčení lidských onemocnění nebo odkazovat na tyto vlastnosti. Obal DS nesmí obsahovat žádné tvrzení uvádějící nebo naznačující, že vyvážená a pestrá strava obecně nemůže poskytnout dostatečné množství vitaminů nebo minerálních látek. Výživová a zdravotní tvrzení se mohou u DS uvádět za podmínek stanovených nařízením (ES) č. 1924/2006.

POZOR NA KONTAMINACI LÁTKAMI ZAKÁZANÝMI WADA

Někteří výrobci, pravděpodobně ve snaze dosáhnout vyšší účinnosti, kontaminují své produkty látkami, které nedeklarují ve složení, ale které mohou být na Seznamu zakázaných látek a metod Světové antidopingové agentury (WADA). Výzkum ukázal, že většina pozitivních testů se objevila u DS označovaných jako kreatin, multivitaminy a spalovače tuku. Problematické z pohledu kontaminace jsou například DS s obsahem kotvičnicku zemního a macy peruánské. Existují případy, kdy byli sportovci pozitivně testováni na zakázaný stimulant methylhexanamin (MHA), známý i jako 1,3-dimethylamin nebo DMAA. Je označován ve složení DS jako výtažek z kořene pelargonie nebo olej z pelargonie.

Neexistuje žádná záruka, že jakýkoli DS neobsahuje zakázané látky.

PROBLÉMY, KTERÉ MOHOU NASTAT

- Produkty mohou být během výrobního procesu kontaminovány zakázanými látkami.
- Označení přísad na produktech může být nepřesné. Dávejte si pozor na falešné DS, zejména při nákupu přes internet.

Neexistují žádné záruky, že jakýkoliv suplement stravy neobsahuje zakázané látky, a sportovci si musí být plně vědomi rizik ohrožujících jejich kariéru, pokud se rozhodnou DS užívat.

WADA, Český Antidoping ani žádná jiná antidopingová organizace není schopna schvalovat ani ověřovat jakýkoliv DS.

CO UDĚLAT PRO MINIMALIZACI RIZIK?

Existují situace vhodné pro suplementaci formou DS, například v případě, kdy nelze vzhledem k zátěži při tréninku či soutěži očekávat, že příjem především některé fyziologické či esenciální látky bude dostačující z běžné stravy. V takovém případě by měl sportovec užití DS konzultovat s kvalifikovaným odborníkem. Pokud se sportovec rozhodne po konzultaci s kvalifikovaným odborníkem používat DS, měl by podniknout kroky k řízení rizik spojených s jejich užíváním, jelikož v případě pozitivního testu bude muset prokázat, jak se zakázaná látka dostala do jeho organismu.

Jaké jsou kroky k řízení rizik spojených s užíváním DS?

- Ponechte si malé množství – v případě pozitivního testu máte alespoň možnost nechat si svůj zbývající vzorek vědecky otestovat, abyste zjistili, zda nebyl kontaminován.
- Uchovejte si analytický certifikát používané šarže.
- Uchovejte si doklad o nákupu.
- Vedte si deník o tom, kdy a jaké množství jste užili.

DOPLŇKY STRAVY OBSAHUJÍCÍ CBD

WADA všechny kanabinoidy (syntetické i přírodní) zakazuje, jedinou výjimkou je CBD (kanabidiol). Zatímco WADA tuto látku vyřadila ze Seznamu zakázaných látek a metod, Evropský úřad pro bezpečnost potravin realizuje proces přezkumu více než 100 žádostí o schválení produktů s obsahem CBD jako nové potraviny (novel food) a doposud nepovolila jejich uvedení na trh EU. Bohužel je nutné konstatovat, že jakýkoliv doplněk stravy obsahující CBD je v tento moment na trhu ilegálně, jedná se o nepovolenou potravinu, jež nenaplnuje požadavky obecně právních předpisů.

Vzhledem k tomu, že DS obsahující CBD mohou být kontaminovány THC (tetrahydrokanabinol), tedy látkou, která je na Seznamu zakázaných látek a metod, používat takové DS je pro sportovce rizikové.