

Olympiatoppens risikovurdering av kosttilskudd

Det understrekes at den innledende teksten og selve risikotabellen er ett sammenhengende dokument. Ved publisering skal hele dokumentet gjengis.

Bakgrunn for risikovurderingen

Når idrettsutøvere bruker kosttilskudd, er det en reell risiko for at de kan få i seg forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer (stoffer som står på WADAs dopingliste). Faktorer som påvirker risiko for forbudte stoffer, er type kosttilskudd, kjøpsmønster og produsent. Hensikten med denne risikovurderingen er å gi idrettsutøvere informasjon om hvor stor risiko det er for at de ulike typer kosttilskudd kan inneholde forbudte stoffer, og gjennom dette bidra til å redusere risikoen for at utøverne ubevisst får i seg forbudte stoffer.

Risiko for å avgi falsk positiv dopingtest som følge av bruk av kosttilskudd

Olympiatoppen ønsker å presisere følgende vedrørende risikobegrepet: **Ingen kosttilskudd kan garanteres fri for forbudte stoffer, og man kan derfor aldri utelukke at bruk av kosttilskudd kan føre til at en utøver avgir positiv test for et forbudt stoff. Risikoen for inntak av forbudte stoffer gjennom kosttilskudd kan reduseres når utøverne kun bruker kosttilskudd med lav risiko, men det er viktig å være klar over at risikoen aldri kan elimineres helt.** For informasjon om dopinglisten henviser vi til nettsiden: www.antidoping.no

Toppidrettsutøvere som er tilknyttet Olympiatoppen, skal følge de retningslinjene som til en hver tid er gitt fra Olympiatoppen angående bruk av kosttilskudd. Bruk av kosttilskudd skal kun skje etter en individuell vurdering og medisinsk kontroll, og toppidrettsutøveren har plikt til å optimalisere kostholdet og treningsmetoder samtidig. Disse retningslinjene bør også gjelde for andre idrettsutøvere som ikke er tilknyttet Olympiatoppen.

Ansvar ved bruk av kosttilskudd

All bruk av kosttilskudd og eventuelt inntak av forbudte stoffer gjennom kosttilskudd er utøverens ansvar. Dette gjelder også ved bruk av kosttilskudd med lav risiko og kosttilskudd som inneholder forbudte stoffer uten at det går frem av produktdeklarasjonen.

Helseaspekter ved bruk av kosttilskudd

Bruk av kosttilskudd med lav risiko medfører ingen helsefare når de brukes i deklart dosering. Helsefaren ved bruk av kosttilskudd med ukjent eller høy risiko er ikke kjent, og bivirkninger kan ikke utelukkes selv om kosttilskuddet brukes i deklarte doser. Store doser av alle typer kosttilskudd kan være helsefarlig.

Klassifisering av kosttilskudd i risikogrupper

Risikovurderingen er basert på Olympiatoppens erfaringer med bruk av kosttilskudd blant norske idrettsutøvere, analyser av kosttilskudd i Norge og informasjon om analyser av kosttilskudd internasjonalt. Listen er ikke ekskluderende eller endelig. Den vil være under kontinuerlig behandling og endres dersom ny informasjon tilsier det. På grunn av dette vil utskrift av denne listen være påført dato.

Toppidrettssenteret, 01.01.2004

	Kosttilskudd med lav risiko	Kosttilskudd med ukjent risiko	Kosttilskudd med høy risiko	Preparater med forbudte stoffer
Renhet	Bruk av disse kosttilskuddene gir lav risiko for å få i seg forbudte stoffer.	Bruk av disse kosttilskuddene gir ukjent risiko for å få i seg forbudte stoffer.	Bruk av disse kosttilskuddene gir høy risiko for å få i seg forbudte stoffer.	Bruk av disse preparatene medfører at man får i seg forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer.
Produkt	Sportsprodukter (ex. sportsdrikke, energibar). Energigivende pulver (ex. protein- og ernæringspulver). Tran. Fettsyrepreparater (ex. omega-3). Vitaminpreparater (ex. vitamin B, C, D og E). Mineralpreparater (ex. kalsium, magnesium). Sporstoffpreparater (ex. jern, sink). Antioksidantpreparater (ex. vitamin C og E, β-karoten, selen). Multi vitamin mineral preparater. Råmelkstabletter (colostrum).	Kreatinpreparater. Preparater med frie aminosyrer (ex. forgrenete aminosyrer, glutamin). Naturpreparater (ex. urteblandinger, ginseng- og solhattpreparater).	Kosttilskudd fra produsenter som produserer hormoner, sentralstimulerende stoffer eller forløpere til disse forbudte stoffene. Kosttilskudd som tidligere er vist å inneholde forbudte stoffer (ex. respira, ribose- og pyruvatpreparater).	Urtepreparater med efedrin (ex. Ma huang). Preparater med forløpere til hormoner (ex. DHEA, androstenedione, 19-nor-androstenedione, 19-nor-androstenediol).
Kjøp	Kosttilskudd som nevnt over, må være kjøpt i Norge for at de skal ha lav risiko. Kosttilskudd kjøpt på apotek kan ha lavere risiko enn kosttilskudd kjøpt i helsekostforretning eller via andre distribusjonskanaler. Kosttilskudd som nevnt over, har ikke lav risiko hvis de er kjøpt i utlandet eller via internett.	Kosttilskudd som nevnt over, kan ha lavere risiko hvis de er kjøpt i Norge og høyere risiko hvis de er kjøpt i utlandet eller via internett. Kosttilskudd kjøpt på apotek kan ha lavere risiko enn kosttilskudd kjøpt i helsekostforretning eller via andre distribusjonskanaler.		
Produsent og dokumentasjon	Kosttilskudd fra legemiddelprodusenter og næringsmiddelprodusenter med GMP-standard ¹ kan ha lavere risiko enn kosttilskudd fra ukjente produsenter uten GMP-standard. Kosttilskudd som nevnt over, har høy risiko hvis de kommer fra en produsent som produserer forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer.	Kosttilskudd fra legemiddelprodusenter og næringsmiddelprodusenter med GMP-standard ¹ kan ha lavere risiko enn kosttilskudd fra ukjente produsenter uten GMP-standard. Naturpreparater som er godkjente naturlegemidler ² kan ha lavere risiko enn naturpreparater som ikke er godkjente naturlegemidler. Kosttilskudd som nevnt over, har høy risiko hvis de kommer fra en produsent som produserer forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer.		

1) GMP er en standard for "God tilvirkningspraksis". Produkter som har GMP-standard, tilfredsstiller gitte krav til produksjon og merking.

2) Godkjente naturlegemidler er preparater som er godkjent av Statens legemiddelverk.