

OLYMPIATOPPEN



Kosttilskudd

Kosttilskudd er et tema innen norsk og internasjonal toppidrett. Kosttilskudd i denne sammenhengen, defineres som konsentrater av næringsstoffer som kan bidra til bedre helse og restitusjon og økt prestasjon, for eksempel ved mangeltilstander. Kosttilskuddene kan deles inn i tre kategorier: vitamin- og mineralprodukter, sportsprodukter og ergogene produkter. Når en utøver inntar kosttilskudd, er det reell risiko for å få i seg forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer (stoffer som står på WADAs dopingliste). Det har vært flere tilfeller av positive dopingtester som følge av kosttilskudd de siste 10 årene, senest i OL i Sotsji. Bruk av produkter vi klassifiserer som ukjent og høy risiko, kan ha ført til at flere utøvere har avlagt positiv dopingtest i trening eller konkurransesituasjon. For å redusere bruken av kosttilskudd og risikoen for positive dopingprøver i norsk toppidrett, har Olympiatoppen utarbeidet et kosttilskuddsprogram som består av tre hovedelementer:

1. Intern og ekstern kvalitetssikring, risikovurdering og rapportering av kosttilskudd som brukes av stipendutøvere.
2. Internt sortiment med lav-risiko kosttilskudd for landslagsutøvere og stipendutøvere.
3. Retningslinjer for markedsføring av kosttilskudd for stipendutøverne (se eget skriv).

Kvalitetssikring

Olympiatoppens kosttilskuddsprogram benytter HFL Sport Sciences kvalitetssikringssystem. Dette laboratoriet har tidligere vært WADA-akkreditert, og ligger i tet med utvikling av testmetoder for å avdekke ulovlige stoffer. Olympiatoppens stipendutøvere skal ikke bruke kosttilskudd som ikke er sertifisert av HFL eller er en del av Olympiatoppens interne sortiment. For informasjon om prosedyrer for kvalitetssikring i Informed Sport kan kosttilskuddsprodusenter kontakte Paul Brown i HFL Sport Science. Han vil skissere hvilke krav som stilles for at kosttilskudd kan klareres i Informed Sport, prosedyrer for kvalitetssikring, og priser på analyser. Kvalitetssikring av kosttilskudd vil

være et samarbeid mellom den enkelte produsent og HFL Sport Science, uten at Olympiatoppen er involvert. Paul Brown kan kontaktes på e-post: Paul.Brown@hfl.co.uk

Vi gjør oppmerksom på at det bare er laboratoriet HFL Sport Science og systemet Informed Sport som tilfredsstillere de kravene Olympiatoppen setter til kvalitetssikring av kosttilskudd, dersom utøvere ikke velger fra Olympiatoppens interne sortiment.

Utvelgelse av produkter:

Olympiatoppens kosttilskuddssortiment består av en gruppe produkter og produsenter som er klassifisert som lav risiko for å avgi positiv dopingprøve. Listen er intern, og skal kun benyttes i under veiledning i ernæringsavdelingen og helseavdelingen, og kommuniseres til særforbundene ved behov. Listen over produktene i gruppen er ikke ekskluderende eller endelig, og den vil være under kontinuerlig behandling og endres dersom ny informasjon tilsier det. Utøvere blir informert i stipendkontraktene og andre aktuelle steder om at de kun kan bruke disse produktene. Utøvere kan bruke alle tilskudd som er sertifisert og registrert hos Informed sport, selv om de ikke tilhører sortimentet Olympiatoppen har valgt. Dersom de bruker noen produkter utenom, gjør de dette på eget ansvar, og det vil kunne få konsekvenser både for stipendtildeling og faglig samarbeid med Olympiatoppen.

Kosttilskuddsrapportering fra stipendutøvere er obligatorisk, og skal leveres når utøver underskriver stipendkontrakt med Olympiatoppen og i forkant av OL og Paralympics. Stipend vil ikke bli tildelt før skjema for bruk av kosttilskudd er levert inn.

Olympiatoppen har dannet en kosttilskuddsgruppe med uavhengige fagpersoner. Følgende fag er representert i gruppen: medisin, farmakologi, klinisk ernæring og idrettsernæring. Mandatet til denne gruppen er:

- 1) Evaluere hvilke kosttilskudd som kan være nødvendige/nyttige for toppidrettsutøvere.
- 2) Evaluere vitenskapelig dokumentasjon, effekt og bivirkninger av de ulike produktene.

Gruppen har kommet frem til hvilke vitamin- og mineralprodukter, sportsprodukter og ergogene produkter som kan ha effekt og som bør være tilgjengelig for toppidrettsutøvere. Ernæringsavdelingen har gjort et grundig arbeid for å velge ut produkter fra ulike produsenter som dekker dette behovet, og som oppfyller lav-risiko kriteriene.

Kriterier for utvelgelse av produkter er:

- 1) Kvalifisere som lav risiko for å avgi en positiv dopingprøve (Se risikovurderingen under for detaljer).
- 2) Produktets innhold, sammensetning og kvalitet.
- 3) Tilgjengelighet for utøvere nasjonalt og internasjonalt.

Olympiatoppens risikovurdering av kosttilskudd

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/salgskanal og produsent. Hensikten med 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 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 faglig vurdering og medisinsk kontroll, og toppidrettsutøveren har plikt til å optimalisere kostholdet og treningsmetoder samtidig. Disse retningslinjene bør også gjelde for andre toppidrettsutøvere 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 og virke hemmende på treningsadaptasjoner.

Klassifisering av kosttilskudd i risikogrupper

Risikovurderingen er basert på Olympiatoppens erfaringer med bruk av kosttilskudd blant norske toppidrettsutøvere, 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.

Tabell 1. Klassifisering av kosttilskudd i risikogrupper

	Lav risiko	Ukjent risiko	Høy risiko	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.	Preparater med 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.	Preparater som markedsføres for vektreduksjon kan ha en ukjent risiko. Naturpreparater (ex. urteblandinger, super food konsentrater, ginseng- og solhattpreparater).	Kosttilskudd fra produsenter som produserer hormoner, sentralstimulerende stoffer eller forløpere til disse forbudte stoffene. Kosttilskudd fra produsenter som har preparater i sitt sortiment som tidligere er dokumentert å inneholde forbudte stoffer.	Urtepreparater med sentralstimulerende stoffer (ex. efedrin, metylheksanamin, ex. Produkt: Jack 3d) Preparater med forløpere til hormoner (ex. DHEA, androstenedione, 19-nor-androstenedione, 19-nor-androstenediol, ex. Produkt: Tribulus terrestris).
Produsent og dokumentasjon	Kosttilskudd fra legemiddelprodusenter kjøpt fra apotek i Norge og næringsmiddelprodusenter med GMP-standard ¹ kan ha lavere risiko enn kosttilskudd fra ukjente produsenter uten GMP-standard. Kosttilskudds-batcher som er sertifisert gjennom HFL-laboratoriet og registrert på Informed Sport klassifiseres som lav risiko. 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. 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, men det inkluderer ikke en vurdering for innhold av forbudte stoffe