

❌ jako příklad zde uvedme USA, kde mají všichni trenéři pracující s mládeží do 18 let zákaz podávat jakékoli doplňky obsahující kreatin

❌ rodiče (a také další vychovatelé – učitelé, trenéři i třeba příbuzní) by měli sledovat i případnou změnu chování dětí. Jakékoli odchylky v jejich projevech mohou být způsobeny i podáváním zakázaných látek v suplementech

F. POTŘEBUJEŠ SUPLEMENTY KE ZVYŠOVÁNÍ SVÉ VÝKONNOSTI?

Ve většině případů (hlavně u mládeže) je zjednodušená odpověď velice stručná – **NE, NEPOTŘEBUJEŠ!**

Vědci vyzkoumali, že důležitým prvkem, který může napomoci k optimální výkonnosti, je vyvážená strava, která musí být různorodá a také musí obsahovat všechny vitamíny a důležité prvky. Zároveň musí být stravování pravidelné a energeticky přiměřené.

Je nutno také dbát na to, co budeš konzumovat před tréninkem a případně závodem, co budeš jíst a pít v průběhu přípravy a soutěže a v neposlední řadě také po skončení fyzické námahy.

Všechny tyto výše uvedené faktory mají větší vliv na tvoji výkonnost než některé doplňky stravy

Může však nastat **situace, kdy je vhodné specifické doplňky využít**. Vždy je však třeba brát v potaz věk, situaci, druh doplňku, dávkování a jeho přesné načasování s ohledem na daného závodníka, teplotu v místě, vlhkost vzduchu a v neposlední řadě také na to, jaký druh sportu provozuješ. Nesmíš nikdy zapomenout na konzultaci s odborníky!

Kvalitní, účinné a hlavně čisté doplňky musíš vybírat a hledat velice pečlivě a obezřetně. Ještě před jejich konzumací vždy konzultuj vhodnost jejich použití se svými rodiči, trenéry, sportovními lékaři a dalšími odborníky.

G. JAK MINIMALIZOVAT RIZIKA UŽÍVÁNÍ NĚKTERÝCH NEVHODNÝCH SUPLEMENTŮ

Odborník (výživový specialista pro sport) ti může doporučit **vědecky ověřený nutriční program a výživové doplňky**. Tento program musí obsahovat následující:

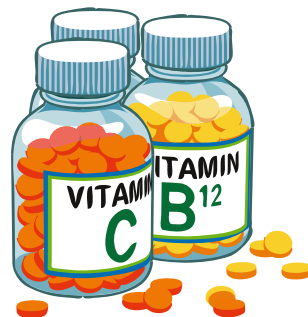
Pečlivě sestavený jídelníček, který bude ušit na míru a bude odpovídat přesně tvým potřebám (věk, druh sportu, místo, hmotnost atp.) a zároveň doporučení odborníka, zda jsou pro tebe doplňky stravy vhodné. V případě, že jejich konzumaci doporučí, je nutné brát v potaz tato hlediska:

1. Druh a množství doplňku, který je pro tebe vhodný a také přesně specifikovaný na jednotlivé časové úseky – tréninkové zatížení, soutěž i odpočinek. V žádném případě to nesmí být určeno jenom obecně!
2. Výběr suplementu(ů) musí být odborně a kriticky zhodnocen – zda má výrobek ověření o své čistotě, jakým testům na obsah látek v něm obsažených a kvalitu byl suplement podroben, kde a kdo ho vyrábí a v neposlední řadě v jakém prostředí a podmínkách vzniká. Opět pozor na tzv. „domácí laboratoře“ – výroba v nevyhovujícím prostředí bez dodržování hygienických norem a postupů a také nejisté složení – zvýšené riziko!

POZNÁMKA: Některé výrobky mohou mít potvrzení o původu zboží nebo logo (razítko), že přípravek prošel nezávislými testy v laboratoři a také může mít certifikát o nezávadnosti, tj. že neobsahuje žádné zakázané látky. To však vůbec neznamená, že jsou výrobky „čisté“ a vhodné pro sportovce. Existují někteří výrobci suplementů, kteří svoje výrobky prověřují a testují pouze svojí výstupní kontrolou. V případě, že je tato kontrola nedostatečná, může dojít k pochybení a do výrobku se dostane zakázaná látka. Byly také zaznamenány **případy, kdy se do doplňků stravy úmyslně a vědomě dostaly zakázané látky přímo od výrobce s cílem zvýšit účinnost daného přípravku, a to bez ohledu na zdraví a čistotu sportovce.**

ŽÁDNÝ CERTIFIKÁT ANI ŽÁDNÁ KONTROLA TI NEZAJISTÍ SE 100% JISTOTOU, ŽE JE PRODUKT ČISTÝ A BEZ ZAKÁZANÝCH LÁTEK!

Pouze nutriční specialista – profesionál by ti měl případně doporučit, od jakého výrobce by sis měl doplňky nakoupit a přesně stanovit jejich dávkování.



Doplňky stravy zahrnují veškeré výrobky, které se prodávají někdy také pod komerčními označeními: „Dietní nebo zdravotní doplňky, multivitamíny, suplementy pro sport“ atp.

Agresivní marketing těchto výrobků ve školách, ve sdělovacích prostředcích (televize, rádio i tisk), různých fitness centrech, v některých klubech a v neposlední řadě mezi mládeží a rekreačními, výkonnostními i vrcholovými sportovci vedl k tomu, že určitý počet konzumentů podlehl iluzi, že zboží, které je reklamou tak doporučováno, jim pomůže zlepšit jejich výkonnost. Neváhají proto za tyto doplňky utratit i obrovské množství peněz. Nejenže si však svoji výkonnost výrazně nezlepší, ale pokud jsou vrcholovými sportovci, mohou být dokonce odhaleni při dopingových kontrolách se zakázanou látkou v těle, pocházející se suplementů. Za následek to může mít pro vrcholové sportovce komplikace s kariérou a pro mnohé z nich to znamená i ztrátu lukrativních příjmů ze sportovní a reklamní činnosti. Někteří závodníci, a to jak rekreační, tak i vrcholoví, si mohou i poškodit své zdraví...

Věková skupina „teenagerů“ a mladších by se měla raději vyhnout konzumaci některých doplňků stravy.

Důležitá rada na závěr: V případě, že se rozhodneš konzumovat suplementy, nakupuj je vždy **od renomovaných a prověřených výrobců a pouze v kamenných obchodech, které znáš a jsou věrohodné...**

JAK SE ROZHODNEŠ TY?

Vydal Antidopingový výbor ČR v dubnu 2016 (2. vydání)

Zpracoval: Mgr. Michal Polák

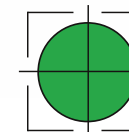
e-mail: info@antidoping.cz

www.antidoping.cz

Foto na titulní straně: e-MagineArt.com, CC BY 2.0

**I PLAY FAIR
SAY NO! TO DOPING**

DOPLŇKY STRAVY POD DROBNOHLEDEM



Antidopingový výbor ČR

Czech Anti-Doping Committee

Doplňky stravy (také nazývané **suplementy**) jsou v současné době významným hegemonem v oblasti rekreačního i vrcholového sportu. Předpokládá se, že jen v USA dosáhne za jeden rok maloobchodní obrat se suplementy částky několika stovek miliard dolarů.

Suplementy se prodávají na našem kontinentu především prostřednictvím fitness center, sportovních klubů i specializovaných prodejen. Podle studie Evropské unie z roku 2013 jsou však některé z nich **kontaminovány**, a to hlavně steroidy, v menší míře i stimulanty.

Protože naším cílem je zachovat integritu sportu bez užívání zakázaných látek a v duchu fair play, rozhodli jsme se zpracovat následující materiál, aby posloužil k lepší orientaci v této sféře i jako návod, jak sportovat čistě, nestát se nechtěným dopingovým hříšníkem a neohrozit si své zdraví.

Následující řádky jsou určeny hlavně osobám, které se zabývají pohybovými aktivitami, ať již jako aktivní rekreační nebo vrcholoví sportovci, nebo jsou trenéry, cvičitelé, sportovními lékaři nebo jsou „pouze“ rodiči, jejichž ratolesti sportují.

A. CO BYS MĚL VĚDĚT O DOPLŇCÍCH STRAVY:

- v současné době existují některé suplementy, které mají **škodlivé vedlejší účinky a mohou být také příčinou pozitivních dopingových testů**. Škodlivé suplementy obsahující hlavně steroidy a stimulanty se bohužel objevují i na našem trhu, a to nejenom ve sféře černého obchodu, ale i v síti běžných prodejen a fitness center

- schvalování možnosti prodávat suplementy v maloobchodní síti má na našem území v kompetenci Ministerstvo zemědělství a získat povolení k prodeji není tolik náročné na rozdíl např. od nových léků, které podléhají mnohem přísnější legislativě (schvaluje Ministerstvo zdravotnictví)

- na trh (a to nejenom internetový) se dokonce dostávají suplementy, které jsou **dováženy bez jakéhokoli povolení a kontroly** a zde je nebezpečí kontaminace zakázanými látkami mnohem vyšší

- doplňky stravy jsou někdy prodávány s **úmyslně matoucími přeplekami**, kde nejsou uvedeny zakázané látky obsažené ve výrobku a dále ani neprošly důkladnými laboratorními testy a kontrolami, které by na jejich nedostatky upozornily

- díky reklamním kampaním se dobře prodávají, a to i přesto, že neprošly testováním dle objektivních standardů a jejich **účinky jsou většinou velice přeceňovány** a neodpovídají dané realitě

ŽÁDNÝ DOPLŇEK STRAVY NEMŮŽE GARANTOVAT SVOJI ÚČINNOST!

- buď si vědom, že někteří výrobci ti přesto budou namlouvat, že účinky jejich suplementů jsou vědecky ověřeny, avšak v praxi tomu tak není

- také informace, že se jedná o „100% přírodní“ produkt nebo „bylinný“ přípravek, se ne vždy zakládá na pravdě a do výrobku jsou často implementovány i další, např. dopingově závadné látky

- některé přírodní látky mohou obsahovat samy o sobě zakázané látky, např. marihuanu. Seznam zakázaných látek vydává každoročně **Světová antidopingová agentura WADA** a seznam zakázaných léků prodávaných na našem území vydává **Antidopingový výbor ČR**

- i zcela přírodní látky obsažené v suplementech mohou mít mnoho nežádoucích vedlejších účinků, které nemusí sportovcům zákonitě pomáhat, ale někdy jim mohou dokonce zdravotně uškodit, a tím i snížit výkonost

- není dobré spoléhat se na suplementy, že zlepší tvoje výkony

ZÁKLADEM ÚSPĚCHU SPORTOVCE JE MÍRA TALENTU A KVALITA TRÉNINKU!

B. JAKÁ JSOU DALŠÍ NEBEZPEČÍ A ÚSKALÍ POUŽÍVÁNÍ SUPLEMENTŮ:

- existují některé suplementy nakoupené od určitého výrobce v obchodě, v lékárně, ve fitness centru nebo prostřednictvím webových stránek, které obsahují ve sportu zakázané látky

- nákupy prostřednictvím internetu výrazně zvyšují nebezpečí nákupu zboží s odlišným složením, než jak je uvedeno na přebalu výrobku. Tím se reálně zvyšuje riziko jak nevědomé konzumace zakázaných látek, tak i odhalení při dopingové kontrole. Při výrobě některých doplňků v tzv. „**domácích laboratořích**“, které jsou nabízeny především přes internet, nejsou kromě složení dodržovány ani hygienické postupy a normy, takže takto vyrobené suplementy mohou být i toxické

- přes internet často prodávají dokonce firmy a osoby, které k tomu nemají žádné oprávnění. „Přes počítač“ lze dokonce koupit zboží, jehož prodej je u nás **výslovně zakázán** a jeho nákup může být podle paragrafu 288 trestního zákoníku **právně postižitelný**. Jedná se např. o nákup anabolických steroidů aj.

- nespoléhej na přebal výrobku ani na některé prodejce, kteří ti budou tvrdit, že se jedná o testovaný výrobek, který je zcela bezpečný – nemusí mluvit pravdu!

- nevěř ani případnému certifikátu, že byl výrobek odsouhlasen, případně prověřen Světovou antidopingovou agenturou WADA nebo Antidopingovým výborem – **WADA ani národní antidopingové výbory (NADO) na světě nevydávají certifikáty a dobrozdání o čistotě výrobku**

- ani skutečnost, že zakázaná látka není uvedena na přebalu výrobku, neznamená, že suplement garantuje svoji čistotu (tj. neobsahuje žádné zakázané látky) a že je zdravotně nezávadný, případně neškodný

- pokud se týká dávkování suplementů, nelze se řídit radou: „Čím více, tím lépe“ (větší konzumace = vyšší účinnost). Předávkování některými suplementy může způsobit zdravotní problémy a nevratné poškození některých orgánů v těle

- v případě, že známý sportovec propaguje nějaké suplementy, tak to vůbec neznamená, že jsou bezpečné a že právě tobě osobně tyto doplňky zvýší výkonost

- na první pohled bezpečné doplňky, jako jsou vitamíny, minerály a stopové prvky mohou být kontaminovány škodlivými nebo zakázanými látkami a tyto škodlivé přísady nemusí být ani uvedeny na přebalu výrobku

RADA ZÁVĚREM: PLŇĚ SI UVĚDOMUJ, JAKÁ RIZIKA PŘINÁŠÍ KONZUMACE DOPLŇKŮ STRAVY. PŘEDEM SI ROZMYSLI (ZDE PLATÍ PŘÍSLUVÍ: „DVAKRÁT MĚŘ A JEDNOU ŘEŽ“), NEŽ SLEPĚ UVĚŘÍŠ REKLAMNÍM TRIKŮM, ZDA SE TI VŮBEC VYPLATÍ PODSTUPOVAT TAKOVÉ RIZIKO, KTERÉ TI MŮŽE ZKOMPLIKOVAT SPORTOVNÍ KARIÉRU A DOKONCE I ZPŮSOBIT ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE.

C. OVĚŘENÁ FAKTA

- pohybově aktivní lidé, výkonostní a vrcholoví sportovci nemusí brát (ve většině případů) suplementy pro zlepšení výkonosti

- pro lepší výkony je nutné se zaměřit na zkvalitnění tréninku, úpravu jídelníčku a měl by ses zamyslet se také nad odpočinkem a rehabilitací. Toto vše ti pomůže mnohem víc s růstem tvé výkonosti než suplementy

- jakékoli tréninkové úlevy nelze nahradit podáváním suplementů

- je důležité konzumovat vyváženou stravu, která obsahuje všechny důležité komponenty. **Růstu tvé výkonosti nejvíce pomůže vhodný trénink, změna stravovacích návyků (včetně složení stravy) a vhodný odpočinek**. Abys byl spokojen s růstem své svalové hmoty, s redukcí tukových zásob a správně sis vytvaroval postavu – to vše lze dosáhnout bez doplňků stravy

- správně vybalancovaná strava ti nahradí potřebu doplňovat některé její složky prostřednictvím suplementů. Tím zabráníš i riziku konzumace zakázaných látek ze suplementů

- nelze také říci, že se suplementy hodí pro všechny závodníky a veškerá sportovní odvětví. Při hledání vhodnosti suplementů je třeba přihlížet k věku, pohlaví, druhu sportu, klimatickým podmínkám atp.

- suplementy také něco stojí, některé jsou dokonce velice drahé. Je lepší raději investovat do konzultací s odborníky, kteří připravují jídelníčky pro sportovce nebo hledají cesty jak zkvalitnit trénink

D. DALŠÍ ÚSKALÍ A RIZIKA KONZUMACE SUPLEMENTŮ

Konzumace těchto látek je mnohdy riziková, protože může způsobit i různé **alergické reakce**. Při jejich podávání bez jakékoli konzultace s odborníky mohou být dokonce pro někoho **toxické**. Problémy s jejich konzumací ti v konečném důsledku mohou zhoršit tvoji výkonost.

Některé suplementy mohou též přivodit **zvýšení krevního tlaku, problémy se srdcem a tepovou frekvencí** a v neposlední řadě mohou vést až k **selhání ledvin a jater**.

Suplementy s nejistým původem a složením, které konzumují výkonostní a vrcholoví sportovci, mohou mít za následek i pozitivní dopingové testy, které zkomplikují kariéru či způsobí tvoji diskreditaci před soupeři, veřejností i blízkými osobami.

ZA VŠE, CO MÁŠ V TĚLE, ZODPOVÍDÁŠ SÁM!

Nepomohou ani výmluvy a vysvětlování, že jsi vzal zakázanou látku neúmyslně, omylem a nechtěl zvyšovat svoji výkonost, ale chtěl „jenom“ upravit svoji hmotnost.

PŘEBAL VÝROBKU NEGARANTUJE JEHO NEZÁVADNOST!

Nedostatečná legislativa u nás i ve světě je jednou z příčin toho, že se do některých suplementů dostávají zakázané látky. Ani výrobci třeba z USA nebo Velké Británie, kteří jsou na trhu s doplňky dominantní, nezaručují nezávadnost svého zboží.

A CO SUPLEMENTY, KTERÉ UŽÍVAJÍ OSOBY PŘED DOVRŠENÍM PLNOLETOSTI („TEENAGEŘI“ DO 18 LET)? PRO TUTO VĚKOVOU SKUPINU JE UŽÍVÁNÍ SUPLEMENTŮ VŮBEC NEJRIZIKOVĚJŠÍ. NĚKTERÉ ZNÁMÉ (A NĚKTERÉ DOSUD NEZNÁMÉ) VEDLEJŠÍ ÚČINKY MOHOU DOKONCE POŠKODIT TVÉ ZDRAVÍ. JEDNÁ SE HLAVNĚ O ZAKÁZANÉ LÁTKY TAJNĚ „PŘIMÍCHANÉ“ V DOPLŇCÍCH JAKO JSOU STEROIDY, STIMULANTY, KANABINOIDY AJ.

E. RODIČE VŠÍMEJTE SI CHOVÁNÍ VAŠICH DĚTÍ A DÁVEJTE POZOR NA TO, CO JIM KUPUJETE

- buďte ostražití při nákupu výrobků, když na jejich přebalech figurují slova typu: anabolický, podporuje růst svalů („mass builder“), steroidní, testosteron, růstový hormon („growth hormone“) atp.

- nebezpečí skýtají i výrobky, které mají údajně za cíl spalovat tuky (látky na snížení hmotnosti), které často obsahují kofein a efedrin, což může poškodit zdraví dětí

- rodiče, dávejte pozor na další suplementy, které mají ve svém názvu slova jako „čistě přírodní“ nebo „obsahuje pouze přírodní látky“ (např. Tribulis terrestris, guayana, ephedra, mahuang aj.), protože tyto přípravky mohou být v extrémním předávkování toxické a ohrožující zdraví

- látky jako **kreatin a kofein** nejsou zakázanými dopingovými látkami a pro dospělé v rozumném dávkování nemusí být škodlivé. Opačně to platí pro mládež. Tyto látky se staly velice populárními hlavně mezi školní mládeží a mladými sportovci, avšak v této věkové skupině by se neměly vůbec používat! Zároveň jsou suplementy, které obsahují kreatin a kofein, často kontaminovány i dalšími zakázanými látkami

- výrobky, které o sobě prohlašují, že jsou natolik úžasné, že zvýší Tvoji výkonost třeba o 50%, by ti měly být ihned podezřelé a neměl bys je raději vůbec nakupovat ani konzumovat! Produktům s těmito reklamními slogany se raději vyhni a to velkým obloukem!