

PREVENCIA DOPINGU – TESTOVANIE DOPLNKOV VÝŽIVY

DOPLNKY VÝŽIVY A ŠPORT

Trh s výživovými doplnkami je veľmi široký a heterogénny. Výživové doplnky sa často predávajú aj pod názvami diétne alebo zdravotné doplnky, multivitamíny, športové suplementy a podobne. Agresívny marketing prostredníctvom internetu, televízie i niektorých fitness centier vedie mnohých rekreačných i vrcholových športovcov k tomu, že podľahnú ilúzií reklamy, ktorá tieto výrobky doporučuje pre zlepšenie športového výkonu. **Doplnky výživy bezprostredne športový výkon nezvyšia! Optimalizovaný tréning, zdravá strava, správna regenerácia a spánok má na športový výkon a zdravie športovca oveľa väčší vplyv ako akýkoľvek doteraz testovaný výživový doplnok.** Je potrebné poznamenať, že u elitných profesionálov, ktorí dennodenne trénujú je pre dosahovanie špičkových výkonov niekedy potrebné určité látky aj suplementovať. Užívanie výživových doplnkov sa odporúča iba pod dohľadom lekára alebo výživového poradcu prednostne v prípadoch, kedy je to nevyhnutné z medicínskeho hľadiska.

MARKETING A LEGISLATÍVA

Doplnky výživy sa na Slovensku vyrábajú v súlade s potravinovým kódexom a **povolenie na ich uvedenie na trh vydáva Úrad verejného zdravotníctva**, ktorý posudzuje zdravotnú vhodnosť produktu, no priamo nekontroluje kvantitatívne ani kvalitatívne vlastnosti. Na rozdiel od liekov tak nie je zaručená kvalita, účinnosť ani bezpečnosť produktov.

Niektoré firmy dodávajú na trh doplnky, ktoré obsahujú zložky aké nájdeme aj v bežných potravinách, dokonca môžu pochádzať od rovnakých dodávateľov. Bohužiaľ existujú aj pochybné firmy a dodávatelia, ktorí sa snažia predáť produkty obsahujúce zložky neznámeho pôvodu. Na druhej strane môžu byť niektoré doplnky výživy kontaminované zakázanými látkami počas výrobného procesu náhodne alebo aj úmyselne z dôvodu zvýšenia ich účinnosti. Situáciu zhoršuje aj to, že v rôznych krajinách existujú odlišné pravidlá pre výrobu aj samotné označovanie zložiek doplnkov výživy. **Môžu sa tak propagovať a predávať doplnky s klamlivými tvrdeniami, nesprávne označovanými obsahovými látkami a chýbajúcimi vedeckými dôkazmi o ich účinnosti a bezpečnosti.** Športovci by sa preto mali naučiť rozpoznávať výstražné marketingové ťahy a znamenia vyskytujúce sa u pochybných výrobkov.

Marketingové ťahy a výstražné znamenia, ktoré by ste si mali pri výbere doplnku výživy všimnúť nájdete na: <https://www.antidoping.sk/vyzivove-doplnky/#znamenia>.

RIZIKÁ SPOJENÉ S UŽÍVANÍM KONTAMINOVANÝCH DOPLNKOV VÝŽIVY

Aj keď výsledky analýz ukazujú, že **zakázané látky sú obsiahnuté približne v 10–15 % všetkých doplnkov výživy** (Outram & Stewart, 2015), pre športovcov to predstavuje vážne riziko pozitívneho dopingového nálezu. V takých prípadoch nejde len o komplikácie v športovej kariére, či prípadne poškodenie zdravia, ale aj o stratu lukratívnych plátov a príjmov z reklamnej činnosti. Výskum ukázal aj to, že väčšina pozitívnych testov sa objavuje najmä v doplnkoch typu kreatín, spaľovače tukov alebo v multivitamínových výrobkoch. Najčastejšie sa v nich vyskytujú **anabolicko-androgénne steroidy** alebo **stimulanciá**, ktoré sú v lepšom prípade uvedené na etikete zavádzajúcim názvom alebo ich výrobca neuvádza vôbec. Predtým, ako slepo uveríte chytrým marketingovým tvrdeniam si preto dvakrát premyslite a opýtajte sa sami seba, či Vám riziká spojené s užívaním doplnkov výživy za to stoja.

Napríklad vo Veľkej Británii bolo pri testovaní doplnkov výživy pre kulturistov zistené, že z celkového počtu 24 doplnkov až 23 obsahovalo zakázané steroidy (Abbate et al., 2015).

Doplňky výživy sa môžu kontaminovať napr. **aj liečivami ktoré sú na Zozname zakázaných látok a spracovávajú sa na rovnakých výrobných linkách ako doplnky výživy**. V takých prípadoch môže dochádzať k nechcenej kontaminácii z dôvodu nízkej kvality hygieny počas výrobného procesu.

CERTIFIKÁTY KVALITY

Pre riziká spojené s kontamináciou by bolo potrebné kontrolovať zloženie doplnkov výživy na prítomnosť zakázaných dopingových látok ako pred uvedením na trh, tak aj pravidelne jednotlivé šarže. Avšak takouto organizáciou nedisponuje každá krajina, no každopádne existuje jasná **vízia udeľovania certifikátov kvality, ale ani to zatiaľ negarantuje 100 % spoľahlivosť „čistoty“ doplnku**.

Záujem o udeľovanie certifikátov kvality nemajú len športovci, ktorí chcú užívať testované doplnky, ale aj samotní poctiví výrobcovia. Ich cieľom je prinášať na trh kvalitné doplnky, ktorých užívanie nebude mať pre profesionálnych športovcov negatívne následky.

Dnes už existuje množstvo výrobcov, ktorí na svojich oficiálnych stránkach prezentujú uskutočnené testy kvality a logo/pečať, že dané doplnky boli testované na zakázané látky. Tým zároveň deklarujú, že podmienky pri spracovaní surovín a výrobe ich doplnkov spĺňajú požadovanú kvalitu.

PRVOTNÉ TESTOVANIE DOPLNKOV VÝŽIVY

V medzinárodnej štúdii sponzorovanej Medzinárodným olympijským výborom (MOV), ktorú v roku 2004 uskutočnil biochemický ústav Nemeckej športovej univerzity v Kolíne nad Rýnom sa zistilo, že **približne 15 % výživových doplnkov zakúpených v 13 rôznych krajinách obsahovalo anabolické látky (najmä prohormóny), ktoré neboli uvedené na etikete**. Išlo pravdepodobne o kontaminanty, ktoré nemali žiadne účinky zvyšujúce športový výkon, ale mohli neúmyselne viesť k pozitívnym dopingovým testom. Tento výsledok prekvapil športovcov, ako aj samotných producentov doplnkov výživy. Na základe toho, jednotliví výrobcovia kontaktovali Centrum preventívneho dopingového výskumu (CePreDo) na Nemeckej športovej univerzite v Kolíne nad Rýnom a nechali si svoje výrobky testovať na anabolicko-androgénne steroidy a stimulanciá.

ČO JE TO KOLÍNSKY LIST ?

Kolínsky list je **zoznam výživových doplnkov, ktoré pre športovcov predstavujú minimálne riziko kontaminácie zakázanými látkami**. Výrobcovia si môžu dať otestovať svoje produkty na prítomnosť anabolicko-androgénnych steroidov a stimulancií pred ich uvedením na trh a následne môžu, no nemusia dať testovať aj každú novú šaržu. Od vytvorenia Kolínskeho listu (2006) sa situácia s kontaminovanými doplnkami v porovnaní s prvotnou štúdiou značne zlepšila.



V oblasti bezpečnosti výživových doplnkov je Kolínsky list prvou a momentálne najväčšou informačnou platformou na svete. K máju 2020 je na tomto liste zaradených viac ako 1 000 výrobkov.

KOLÍNSKY LIST AKO PREVENCIA DOPINGU

Vytvorením platformy Kolínskeho listu je snaha **minimalizovať vznik nevedomých pozitívnych dopingových testov** pri užívaní výživových doplnkov a tiež **zabrániť prípadnému poškodenia zdravia športovcov**.

Kolínsky list je zároveň neoddeliteľnou súčasťou preventívneho programu proti dopingovému, ktorý založila Národná antidopingová agentúra Nemecka (NADA), úzko spolupracujúca so Športovou komisiou Nemeckej olympijskej športovej konfederácie (DOSB). Vďaka tomu je Kolínsky list nepostrádateľný najmä pre elitných športovcov, no čoraz vo väčšej miere ho vyhľadávajú aj rekreační športovci.

POZOR !

Zaradenie produktu na Kolínsky list neznamena, že produkt v zásade neobsahuje žiadne zakázané látky. Znamená to len to, že riziko pozitívneho dopingového testu je výrazne minimalizované. **Posúdenie rizika dopingovú i zdravotného rizika je vždy na samotnom športovcovi.**

CENA ANALÝZY

Testovanie doplnkov výživy sa vykonáva v nezávislom vedeckom laboratóriu v Kolíne nad Rýnom, ktoré patrí k popredným svetovým laboratóriám v oblasti analytického testovania zakázaných látok vo výživových doplnkoch. Mnoho výrobcov dobrovoľne podrobuje svoje produkty laboratórnym analýzám, aby tak športovcom preukázali ich „čistotu“. Laboratórna analýza jedného produktu na skrining anabolicko-androgénnych steroidov a stimulancií, vrátane kontroly názvov obsahových látok na etikete **stojí 450 EUR bez DPH a trvá približne 10-15 pracovných dní**. Produkty, v ktorých sa nezistí prítomnosť týchto látok získajú tzv. certifikát kvality a sú zaradené na Kolínsky list, čím sa stavajú pre športovcov dôveryhodnejšie t. j. majú výrazne znížené riziko, že obsahujú zakázané látky.

CERTIFIKÁT KVALITY NSF CERTIFIED FOR SPORT

Podobná platforma ako Kolínsky list vznikla v roku 2006 aj v Kanade. **Kanadské centrum pre etiku v športe (CCES) v spolupráci s nezávislou neziskovou organizáciou so sídlom v USA (NSF International)** vtedy ohlásilo nový certifikačný program doplnkov výživy, ktorého cieľom bolo minimalizovať riziko obsahu zakázaných látok.



Certifikačný proces sa aj v súčasnosti sústreďuje na skríning stimulantov, anabolicko-androgénnych steroidov, beta-2 agonistov, narkotík, diuretik a maskovacích látok. Doplnky, ktoré získajú certifikát NSF Certified for Sport potvrdzujú, že prešli prísnymi hodnotiacimi kritériami, vrátane **testovania každej šarže doplnku na zakázané látky, kontroly obsahu zložiek uvádzaných na etikete aj inšpekciou výrobných zariadení a ich priebežného monitorovania.**

Všetky doplnky s certifikátom NSF Certified for Sport sú uvedené na webovej stránke NSF International: <https://www.nsf-sport.com/certified-products/>

CERTIFIKÁT KVALITY INFORMED SPORT

Vo Veľkej Británii sa pre ľahšie orientovanie športovcov na trhu s výživovými doplnkami vyvinula platforma certifikovaných doplnkov, ktorým bol po negatívnych analytických testoch na zakázané látky udelený certifikát kvality a logo Informed Sport. Certifikačný program Informed Sport bol založený v roku 2008 jedným z popredných svetových laboratórií na kontrolu a výskum v oblasti dopingu (HFL Sport Science), ktorý je teraz známy ako LGC.



Proces certifikácie Informed Sport si vyžaduje nie len testovanie produktov na obsah zakázaných látok, ale aj dôkladnú kontrolu jednotlivých zložiek doplnkov, ich označenia na etikete, ďalej kontrolu systémov zabezpečovania kvality surovín i samotného výrobného procesu a tiež skladovania aj distribúciu hotových výrobkov. Pre zaistenie toho, že certifikované doplnky Informed Sport budú pre športovcov čo najbezpečnejšie, sa na obsah zakázaných látok **testuje každá nová šarža už certifikovaného doplnku.**

Certifikované doplnky Informed Sport nájdete na: <https://www.informed-sport.com/new-certified-products>

UDELENIE CERTIFIKÁTU NIE JE ZÁRUKA

Aj keď boli doplnky nezávisle laboratórne testované na obsah zakázaných látok a výrobcovia preukazujú certifikát kvality a logo „čistoty“ doplnku, **nezaručuje to účinnosť doplnku a bezpečnosť z hľadiska dávkovania, kontraindikácií i vedľajších účinkov, a ani 100 % istotu, že doplnok je bez akýchkoľvek zakázaných látok. Udelené certifikáty len znižujú riziko toho, že športovec bude pri užívaní daného doplnku pozitívne testovaný.**

POZOR !

Žiadna antidopingová organizácia nemôže garantovať názory expertov, záruky alebo oficiálne povolenia/certifikáty pre výživové doplnky. Princíp Kódexu WADA totiž hovorí: „osobnou povinnosťou každého športovca je zabezpečiť aby žiadna zakázaná látka nevníkla do jeho tela.“