

# Riziká užívania doplnkov výživy

Žiadna organizácia, vrátane Antidopingovej agentúry SR, nemôže zaručiť obsah alebo bezpečnosť akýchkoľvek výživových doplnkov. V dôsledku toho športovci pri užívaní doplnkov vždy preberajú určité riziko pozitívneho testu na zakázané látky.

Športovci sú prísne zodpovední za látky, ktoré konzumujú, vrátane tých, ktoré konzumujú prostredníctvom výživových doplnkov. Pre športovcov, ktorí uvažujú o použití doplnkov, je veľmi dôležité poznať potenciálne riziká, ktoré s tým súvisia, vrátane:

- **Pozitívneho výsledku antidopingového testu**
- **Negatívnych a potenciálne nebezpečných zdravotných problémov**

Športovci si tiež musia uvedomiť, že výrobcovia môžu nesprávne označiť zakázané látky na štítkoch alebo môžu na štítkoch úplne vynechať zakázané látky. Keďže regulácia výživových doplnkov je obmedzená, kontrolné úrady neanalyzujú bezpečnosť, účinnosť ani obsah doplnkov pred ich predajom spotrebiteľom.

**Môže sa tak stať, že dôjde k neúmyselnému dopingu.**



## NEÚMYSELNÝ DOPING



**Vrcholoví športovci musia byť veľmi opatrní pri výbere výživových doplnkov! Základné odporúčanie je kupovať produkty, ktorých výrobca deklaruje dopingovú čistotu svojich výrobkov.**

### AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO POZITÍVNYCH DOPINGOVÝCH VÝSLEDKOV?

1. Vyhýbajte sa doplnkom, ktoré majú na etikete **uvedené zakázané látky**.
2. Vyhýbajte sa doplnkom firiem, ktoré predávajú produkty obsahujúce **látky zakázané v športe**.
3. Vyhýbajte sa výrobkom podporujúcim **rast svalstva, chudnutia alebo skvalitnenia sexuálneho života** či „energetickým“ doplnkom.
4. Dávajte si pozor na firmy, ktoré obchodujú s výrobkami v ktorejkoľvek z horeuvedených kategórií.
5. Dávajte si pozor na zložky končiace na **-ol, -diol alebo -stene** a zložky, ktoré obsahujú veľké množstvo čísel.
6. Vyhýbajte sa doplnkom, o ktorých sa tvrdí, že môžu **predísť alebo vyliečiť chorobu**.
7. Pozor na tvrdenia ako „**najnovší vedecký objav**“ alebo „**tajný recept**“ či „**čo vám experti nepovedia**“, tiež pozor na používanie naoko pôsobivo znejúceho vedeckého žargónu.
8. Pozor na tvrdenia, že produkt je „**alternatívou k liekom na predpis**“.
9. Stavajte sa skepticky k **údajným „klinickým štúdiám“** a reklamám s fotografiami doktorov.
10. Pozor na bylinné produkty a výraz „**čisto prírodné**“.
11. Vyhýbajte sa produktom obsahujúcim **veľké množstvo zložiek** alebo zložkám, ktoré nepoznáte.
12. Vyvarujte sa produktov, ktoré **neboli testované kvalifikovanou treťou stranou**.
13. Vyvarujte sa „**patentovaných zmesí**“.
14. Vyhýbajte sa produktom, ktoré majú **veľa nepriaznivých účinkov**.

**POZOR!**  
Záruku „čistoty“ konkrétneho produktu môže poskytnúť jedine výrobca, nie ktorákoľvek antidopingová organizácia.

A v spolupráci s Farmaceutickou fakultou UK pripravila Antidopingová agentúra SR vzdelávací program zameraný na doplnky výživy. Hlavným zámerom je informovať o funkčnosti jednotlivých skupín výživových preparátov z pohľadu vedy a výskumu. Pre viac informácií navštívte našu stránku: <https://antidoping.sk/vyzivove-doplanky>