ANTIDOPINGOVÁ AGENTÚRA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Prínos a riziká pre športovca

Príručka 2027

ABCD klasifikácia

Orientácia podľa vedeckých dôkazov a dopingového rizika

A	**Preukázaný prínos** V konkrétnych situáciách, pri jasnej potrebe a odbornom vedení.
B	**Sľubné, ale neúplné dôkazy o prínose** Použitie posudzujte individuálne a pod odborným dohľadom.
C	**Nedostatočné dôkazy o prínose** Rutinné použitie na zlepšenie výkonu sa neodporúča.
D	**Zakázané látky alebo vysoké riziko dopingu** Produkty so zakázanými látkami alebo vysokým rizikom, že ich obsahujú, nepoužívajte.

Ako vám príručka pomôže

Výživový doplnok má zmysel posudzovať až vtedy, keď viete, akú konkrétnu potrebu má naplniť. Základom športového výkonu zostáva zdravá a vyvážená strava, hydratácia, tréning, spánok a regenerácia. Niektoré výživové doplnky môžu mať svoje opodstatnenie v konkrétnych situáciách a pri jasne definovanej potrebe. Ich účinok ani bezpečnosť však nemožno odvodzovať iba z reklamy alebo zo skúsenosti iného športovca.

Táto príručka vysvetľuje, ako posúdiť očakávaný prínos výživových doplnkov a riziko, že ich užívanie môže viesť k pozitívnemu dopingovému nálezu. Pomôže vám pripraviť si otázky pre lekára alebo odborníka na športovú výživu. Neobsahuje univerzálne dávkovacie návody: vhodnosť užívania závisí od zdravotného stavu, jedálnička, športu a tréningovej záťaže či konkrétnej súťaže.

VYBERTE SI TÉMU

1 Strava a doplnky v príprave športovca

2 Zdravotné a dopingové riziká

3 Ako čítať klasifikáciu AIS

4 Podrobný prehľad skupín doplnkov

5 Výber výrobku a overenie šarže

6 Individuálne laboratórne testovanie doplnku
7 Dávkovanie a evidencia užívania
8 Podozrenie na problém a užitočné kontakty

1 Strava a doplnky v príprave športovca

Najskôr pomenujte potrebu

Pred nákupom si ujasnite, čo je váš zámer a čo chcete dosiahnuť. Potrebujete prijať viac energie a živín počas dlhodobej záťaže, zabezpečiť si jedlo po tréningu alebo riešiť nedostatok konkrétnej živiny, ktorý zistil lekár? Každá z týchto situácií si vyžaduje iné riešenie. Únava sama osebe nie je dôkazom toho, že potrebujete vitamíny, minerály alebo iné látky vo forme výživových doplnkov.

S lekárom alebo kvalifikovaným odborníkom na športovú výživu najprv zhodnoťte jedálniček, tréningové zaťaženie a regeneráciu. Vyšetrenie a prípadné doplnenie živín majú vychádzať z konkrétnej potreby. Doplnok nemá odďaľovať diagnostiku zdravotného problému.

Nie každý výrobok športovej výživy je výživový doplnok

Výživový doplnok je potravina určená na doplnenie bežnej stravy, ktorá poskytuje koncentrované živiny alebo iné látky s výživovým či fyziologickým účinkom a užíva sa v odporúčaných denných dávkach. Nie je liekom. Nie všetky športové nápoje, tyčinky alebo potraviny obohatené o bielkoviny patria do tejto skupiny výrobkov.

Klasifikačný systém The AIS Sports Supplement Framework, ktorý vypracoval Australian Institute of Sport (AIS - Austrálsky inštitút športu), zahŕňa aj športové potraviny. Zahŕňa teda širší okruh výrobkov než len výživové doplnky. To, že sa výrobok predáva v obchode alebo v lekárni, ešte neznamená, že je pre vás vhodný a bezpečný.

Čo znamená predaj na trhu

Výrobca alebo distribútor zodpovedá za súlad výživového doplnku s príslušnými právnymi predpismi. Oznámenie uvedenia výživového doplnku na trh nie je potvrdením športového účinku, negarantuje „čistotu“ produktu a nie je ani antidopingovou certifikáciou.

Výživovým doplnkom sa nesmú pripisovať vlastnosti prevencie, liečby alebo vyliečenia chorôb. Tvrdenie, že výrobok „lieči“ zdravotný problém, preto berte ako dôvod na zvýšenú opatrnosť a konzultáciu s lekárom.

Otázka pred nákupom

Viete vysvetliť, prečo chcete doplnok užívať, kto posúdil jeho vhodnosť a ako zistíte, či vám skutočne pomáha? Ak nie, s jeho nákupom zatiaľ počkajte.

Ako sa rozhodnúť?

Základným odborným východiskom tejto príručky je klasifikácia podľa AIS. Pred použitím výrobku je potrebné posúdiť, či je bezpečný, povolený v športe a či má preukázaný prínos (účinnosť).

Otázka	Čo si overiť
Je to bezpečné?	Zdravotný stav, užívanie liekov a iných výživových doplnkov, nežiaduce účinky, zloženie a pôvod výrobku.
Je to povolené?	Overte, či zloženie výrobku a spôsob jeho podania zodpovedajú aktuálnym antidopingovým pravidlám. Následne overte, či bola konkrétna šarža testovaná na zakázané látky.
Má to pre mňa prínos?	Dôkazy pre daný šport a situáciu, skutočná potreba a spôsob vyhodnotenia účinku.

Kto vám pomôže rozhodnúť sa

Odborník na športovú výživu posúdi jedálniček a účel použitia; lekár zdravotné dôvody, lieky a potrebu vyšetrenia. Tréner pomôže posúdiť potrebu s ohľadom na tréning. Ani výživový doplnok poskytnutý tímom ako sponzorský dar nie je automaticky bezpečný. Aj v takom prípade je dôležité odborné posúdenie a overenie pôvodu, zloženia a konkrétnej šarže výrobku.

Mladý športovec potrebuje najskôr základy

U detí a dospievajúcich uprednostnite pravidelné stravovanie, dostatok energie a osvojenie zdravých stravovacích návykov. Výživové doplnky nemajú byť rutinnou súčasťou prípravy. AIS upozorňuje, že postupy dospelých vrcholových športovcov nemožno automaticky prenášať na mladých športovcov. Individuálne potreby, napríklad zistený nedostatok živiny, riešte s lekárom alebo odborníkom na športovú výživu.

Praktický výsledok konzultácie

Pred užitím si ujasnite, prečo doplnok potrebujete, či sa dá daná potreba pokryť stravou, aký prínos od jeho užívania očakávate a ako overíte, či vám skutočne pomáha. Stanovte si aj čas, kedy jeho užívanie prehodnotíte alebo ukončíte. Ak nemáte istotu o zložení, pôvode alebo bezpečnosti výrobku, s jeho užívaním počkajte a najskôr si informácie overte. Aj rozhodnutie doplnok neužívať môže byť správnym výsledkom zodpovedného posúdenia.

2 Zdravotné a dopingové riziká

Obsah nemusí zodpovedať etikete

Výživový doplnok môže obsahovať látku, ktorá nie je uvedená na etikete, iné množstvo účinnej látky alebo nečistotu z výroby. Nežiaduci účinok môže vzniknúť aj pri kombinovaní viacerých doplnkov či liekov. Označenie „prírodný“ nezaručuje bezpečnosť. Pri zmesiach s nejasnými množstvami jednotlivých zložiek je posúdenie ešte ťažšie.

Objektívna zodpovednosť športovca

Podľa antidopingových pravidiel športovec zodpovedá za prítomnosť zakázaných látok vo svojej vzorke. Na preukázanie porušenia antidopingových pravidiel spočívajúceho v prítomnosti zakázanej látky vo vzorke športovca nie je potrebné dokázať úmysel. Aj neúmyselné užitie kontaminovaného doplnku môže viesť k porušeniu antidopingových pravidiel a sankciám.

Konkrétne následky sa posudzujú podľa príslušných pravidiel a okolností prípadu. Neplatí, že nevedomosť alebo odporúčanie inej osoby automaticky vylučujú zodpovednosť či prípadnú sankciu. Záznamy o výbere a užívaní doplnkov však môžu pomôcť objasniť okolnosti, no samy osebe nezaručujú vylúčenie alebo zmiernenie sankcie.

Čo ukázal austrálsky výskum

Sport Integrity Australia zverejnila v apríli 2025 výsledky analýzy 200 športových doplnkov zakúpených cez internet v Austrálii, ktorých šarže neboli testované na prítomnosť zakázaných látok. Aspoň jednu zakázanú látku obsahovalo 35 % skúmaných výrobkov. Pri 57 % výrobkov, v ktorých sa zistila zakázaná látka, táto látka nebola uvedená na obale ani v internetovom opise výrobku.

Výsledky sa vzťahujú na skúmanú vzorku a nemožno ich zovšeobecňovať na všetky výživové doplnky ani na slovenský trh. V rámci tejto analýzy bolo vyššie riziko spojené najmä s doplnkami na podporu výkonu pred tréningom, spaľovanie tukov a rast svalovej hmoty.

Varovné signály pri výbere

Buďte obzvlášť opatrní pri výrobkoch, ktoré sľubujú rýchly rast svalovej hmoty, spaľovanie tukov, hormonálne účinky alebo účinky podobné liekom. Vyhnite sa výrobkom s nejasným zložením a látkam predávaným „na výskumné účely“. Odporúčanie influencera, trénera či spoluhráča nenahrádza odborné posúdenie konkrétneho výrobku.

Riziká, ktoré sa ľahko prehliadnu

Vitamín B6 môžete prijímať súčasne z viacerých výrobkov

Vitamín B6 môže byť v multivitamíne, minerálnom komplexe aj elektrolytovom výrobku. Jeho nadmerný príjem z doplnkov môže poškodiť periférne nervy. Skontrolujte všetky etikety; nestačí posúdiť každý výrobok samostatne. Mravčenie, pálenie alebo necitlivosť rúk či nôh konzultujte s lekárom.

Nové zloženie vyžaduje nové posúdenie

Pridanie rastlinného extraktu do známeho proteínu automaticky nezvyšuje jeho účinnosť. Aj pri rovnakej značke skontrolujte nové zloženie a šaržu. Viac zložiek znamená viac látok, ktorých vhodnosť treba posúdiť.

Vitamínová infúzia nie je bežný spôsob dopĺňania vitamínov

Antidopingové pravidlá posudzujú nielen samotnú látku, ale aj spôsob jej podania do organizmu. Podľa bodu M2.2 Zoznamu zakázaných látok a metód WADA 2027 sú zakázané intravenózne infúzie a/alebo injekcie s celkovým objemom viac ako 100 ml za 12 hodín, okrem tých, ktoré sú legitímne podané v rámci nemocničnej liečby, chirurgického zákroku alebo klinického diagnostického vyšetrenia. Zákaz platí počas súťaže aj mimo nej.

Samotný vitamínový obsah, lekár prítomný vo wellness zariadení ani rozdelenie objemu do viacerých podaní neznamenajú automatickú výnimku. Pozor, ani objem do 100 ml neznamená, že je týmto spôsobom možné podať zakázanú látku. S lekárom a Antidopingovou agentúrou Slovenskej republiky (SADA) overte aktuálne pravidlá a prípadnú potrebu udelenia terapeutickej výnimky (TUE). Neodkladnú liečbu neodkladajte kvôli administratíve.

Kolagénové peptidy a experimentálne peptidy nie sú to isté

Slovo peptid označuje reťazec aminokyselín. Samotné označenie „peptid“ preto neznamená, že je bielkovinový výrobok zakázaný. Napríklad kolagén nemožno zamieňať s experimentálnymi látkami, ako je BPC-157, ktoré sa ponúkajú na podporu hojenia či rastu svalov. Táto látka je podľa Zoznamu WADA v skupine S0 zakázaná počas súťaže aj mimo nej. To, že je výrobok dostupný na internete, neznamená, že je automaticky povolený alebo bezpečný.

3 Ako čítať klasifikáciu AIS

Austrálsky inštitút športu rozdeľuje športové potraviny a doplnky do skupín A, B, C a D podľa vedeckých poznatkov a dopingového rizika. Klasifikácia pomáha pri rozhodovaní, ale nenahrádza individuálne posúdenie.

Skupina	Čo vyjadruje	Praktický význam
A	Dostatočné vedecké dôkazy o prínose v konkrétnych situáciách.	Zvažovať pri jasnej potrebe a vhodnom odbornom vedení.
B	Sľubné, ale neúplné alebo nejednotné dôkazy.	Prípadné použitie posudzovať individuálne a pod odborným dohľadom.
C	Prínos nie je dostatočne podložený.	Rutinné použitie na zlepšenie výkonu sa neodporúča.
D	Zakázané látky alebo vysoké riziko obsahu zakázaných látok.	Športovci by sa mali týmto produktom vyhnúť.

Účinok látky a bezpečnosť výrobku posudzujte samostatne

Zaradenie konkrétnej zložky do skupiny A nepotvrdzuje čistotu každého výrobku, značky ani šarže s jej obsahom. Pri kombinovaných prípravkoch nemožno preniesť hodnotenie jednej zložky na celú zmes. Overte si zloženie konkrétneho výrobku aj údaje na jeho etikete.

Klasifikácia sa môže meniť

Nasledujúci prehľad predstavuje výber príkladov, nie úplný zoznam všetkých dostupných látok. Neprítomnosť zložky v tabuľke neznamená, že je účinná, bezpečná alebo povolená. Zaradenie v skupinách A až D bolo overené podľa aktuálneho prehľadu a stránok AIS v októbri 2026. Pred použitím si overte prípadné zmeny.

Zdroje klasifikácie: AIS Sports Supplement Framework a ABCD Classification System.

Zakázaná látka

O antidopingovom statuse rozhoduje príslušný Zoznam zakázaných látok a metód WADA. Treba zohľadniť aj účinnosť príslušnej verzie zoznamu, obdobie zákazu (počas súťaže alebo aj mimo nej) a prípadné podmienky. Klasifikácia doplnkov nenahrádza tento zoznam ani overenie antidopingového statusu lieku.

Pri rozhodovaní o použití výrobku vychádzajte z pravidiel platných v danom čase.

4 Podrobný prehľad skupín doplnkov

Skupina A – športové potraviny

Skupina A zahŕňa produkty a látky, ktorých účinnosť a využitie sú dostatočne podložené vedeckými dôkazmi pre konkrétne športové situácie. Neznamená to, že ich potrebuje každý športovec. Pri športových potravinách býva výhodou najmä praktická forma príjmu sacharidov, tekutín alebo bielkovín.

Doplnok alebo skupina	Úloha a možné využitie	Obmedzenia a dôležité upozornenia
Športové nápoje	Dodávajú sacharidy a tekutiny spolu s elektrolytmi. Využitie nachádzajú najmä pri dlhodobej alebo intenzívnej záťaži, keď je potrebné priebežne dopĺňať energiu aj tekutiny.	Nápoj bez sacharidov nerieši príjem energie rovnakým spôsobom. Zloženie a koncentráciu prispôsobte plánu výživy a tolerancii.
Športové gély	Koncentrovaný zdroj sacharidov sa ľahko prenáša a používa pred záťažou alebo počas nej.	Väčšinu gélov treba kombinovať s vodou podľa návodu a individuálneho plánu. Overte prípadný pridaný kofeín a myslite na to, že sacharidový gél sám osebe nenahrádza potrebu dopĺňať tekutiny.
Žuvacie sacharidové produkty	Takzvané sports chews sú alternatívou ku gélom. Umožňujú rozdeliť sacharidy do menších porcií.	Pri výbere zohľadnite obsah sacharidov, ďalšie zložky a možnosť bezpečnej konzumácie počas konkrétnej aktivity. Potrebu tekutín riešte samostatne.
Športové tyčinky	Poskytujú prenosný zdroj sacharidov, niekedy aj bielkovín a tukov. Vhodnosť závisí od zloženia a času príjmu.	Tyčinka určená na dopĺňanie energie počas výkonu nemusí byť rovnaká ako tyčinka výslovne určená na doplnenie bielkovín.
Elektrolytové prípravky	Slúžia na dopĺňanie tekutín a minerálov (predovšetkým sodíka) stratených najmä potením.	Samy osebe nemusia poskytovať dostatok sacharidov a nie sú univerzálnym prostriedkom na predchádzanie kŕčom.
Izolované bielkoviny	Srvátkové, mliečne, sójové a ďalšie proteínové prípravky môžu uľahčiť pokrytie potreby bielkovín v situáciách, keď bežné jedlo nie je praktické.	Rozhoduje celkový príjem, kvalita a rozloženie bielkovín počas dňa. Zohľadnite alergie, toleranciu a celé zloženie výrobku.
Zmesi makroživín	Tekuté jedlá, prášky alebo tyčinky kombinujú najmä sacharidy a bielkoviny. Môžu pomôcť pri obmedzenej dostupnosti jedla alebo pri potlačenej chuti do jedla.	Vyberajte podľa skutočnej potreby energie a živín; nemajú sa automaticky stať náhradou pestrej stravy.

Skupina A – zdravotné doplnky

Táto časť skupiny A sa zameriava na konkrétne zdravotné alebo výživové potreby. Zaradenie živiny do skupiny A nie je dôvodom na preventívne užívanie vysokých dávok. Potrebu a vhodný postup by mal posúdiť lekár alebo odborník na športovú výživu.

Doplnok alebo skupina	Úloha a možné využitie	Obmedzenia a dôležité upozornenia
Vápnik	Prispieva k udržaniu zdravých kostí a je dôležitý pre normálnu činnosť svalov a nervov.	Pred užívaním doplnku je potrebné najskôr zhodnotiť príjem zo stravy. Samotná suplementácia nevyrieši problémy s kosťami, ak pretrváva nedostatočný energetický príjem alebo iný zdravotný problém.
Folát (kyselina listová, vitamín B9)	Vitamín B9 je potrebný pri tvorbe nových buniek a červených krviniek. Dopĺňanie má význam pri konkrétnej indikácii, napríklad pri plánovaní tehotenstva podľa odporúčania lekára.	Nejde o všeobecný prostriedok na zvýšenie výkonu; pri podozrení na nedostatok sa zohľadňuje aj vitamín B12.
Železo	Podieľa sa na prenose kyslíka a energetickom metabolizme. Jeho nedostatok môže negatívne ovplyvniť zdravie aj športový výkon, no samotná únava nie je dostatočným dôvodom na samoliečbu.	Postup vychádza z lekárskeho posúdenia a vyšetrení. Treba riešiť príčinu nedostatku; nadbytok železa môže škodiť a prípravky môžu vyvolať tráviace ťažkosti.
Vitamín D	Podieľa sa na hospodárení s vápnikom a prispieva k udržaniu zdravia kostí a svalov.	Potrebu dopĺňania posúdi lekár na základe zdravotného stavu a prípadných vyšetrení. Užívanie vysokých dávok bez kontroly nie je vhodnou cestou k zlepšeniu výkonu. Ani nadmerné opaľovanie nie je bezpečným riešením.
Zinok	Podieľa sa na metabolizme a správnom fungovaní imunitného systému. Odborný list AIS uvádza pri použití určitých postupov aj možnosť skrátenia trvania príznakov prechladnutia.	Rozdiely medzi formami a dávkami sú podstatné. Použitie má byť vedené zdravotníckym pracovníkom a nemá nahradiť vyšetrenie príznakov ochorenia.

Čo si ujasniť pri konzultácii

Je cieľom doplniť nedostatočný príjem, liečiť potvrdený nedostatok alebo riešiť inú zdravotnú potrebu? Podľa čoho sa určí dĺžka užívania a kedy sa vyhodnotí výsledok? Pri posudzovaní prineste zoznam všetkých ďalších doplnkov, aby bolo možné zohľadniť súbežný príjem rovnakých živín.

Skupina A – doplnky na podporu výkonu

Pri týchto látkach záleží na druhu športového výkonu, načasovaní a individuálnej odpovedi organizmu. Ich využitie plánujte s odborníkom a toleranciu aj očakávaný prínos overujte v tréningu. Príručka zámerne neuvádza univerzálne dávkovanie.

Doplnok alebo skupina	Úloha a možné využitie	Obmedzenia a dôležité upozornenia
Kofeín	Môže znižovať vnímanie únavy a podporovať výkon pri rôznych typoch záťaže.	Reakcia na kofeín sa medzi jednotlivcami líši. Zohľadnite jeho celkový príjem z kávy, nápojov, gélov aj kapsúl a sledujte jeho vplyv na spánok, úzkosť či búšenie srdca.
Beta-alanín	Pri dlhodobejšom užívaní beta-alanín zvyšuje obsah karnozínu vo svaloch. Karnozín pomáha tlmiť zmeny kyslosti vo svaloch pri intenzívnej záťaži.	Jeho účinok sa neprejaví okamžite po užití jednej dávky pred štartom. Užívanie môže vyvolať nepríjemné mravčenie kože.
Dusičnany zo stravy a cviklová šťava	Môžu zvyšovať dostupnosť oxidu dusnatého a za určitých podmienok podporiť športový výkon. Účinok závisí aj od typu aktivity a reakcie konkrétneho športovca.	Koncentráty môžu spôsobiť tráviace ťažkosti. Rozhoduje obsah dusičnanov, nie iba objem cviklovej šťavy. Nezamieňajte si dusičnany s dusitanmi.
Hydrogénuhličitan sodný	Pomáha tlmiť zmeny kyslosti a za určitých podmienok môže podporiť výkon pri krátkodobej intenzívnej alebo opakovanej záťaži.	Významným obmedzením sú nevoľnosť, hnačka či vracanie, ktoré môžu prípadný prínos úplne eliminovať. Vhodnosť a toleranciu je potrebné vopred overiť; nejde o odporúčanie na domáce experimentovanie so sódou bikarbónou.
Kreatín monohydrát	Zvyšuje svalové zásoby kreatínu a môže podporiť krátke intenzívne výkony aj tréningovú adaptáciu.	Najviac vedeckých poznatkov sa týka kreatínu monohydrátu, nie automaticky drahších foriem kreatínu. Možné zvýšenie telesnej hmotnosti v dôsledku zadržiavania vody treba zohľadniť najmä pri športoch s hmotnostnými kategóriami.
Glycerol	V spojení s riadeným príjmom tekutín môže zvýšiť ich zadržiavanie. Má špecifické využitie pri náročných podmienkach hydratácie.	Nie je bežným doplnkom na každý tréning. Treba zohľadniť nárast hmotnosti, bolesti hlavy, nevoľnosť a riziká nevhodného príjmu tekutín.

Skupina B – doplnky s možným prínosom

Skupina B zahŕňa látky so sľubnými, ale nejednotnými dôkazmi o účinnosti. AIS pripúšťa ich zváženie u vybraných športovcov v rámci výskumu alebo pod odborným dohľadom. Biologicky opodstatnený mechanizmus účinku ešte nemusí znamenať preukázateľné zlepšenie športového výkonu.

Doplnok alebo skupina	Úloha a možné využitie	Obmedzenia a dôležité upozornenia
Ovocné polyfenoly	Výskum sa zaoberá napríklad višňami, bobuľovým ovocím, čiernymi ríbezľami a granátovým jablkom, najmä v súvislosti s regeneráciou. Výsledky získané pri konkrétnom koncentráte nemožno automaticky preniesť na všetky extrakty.	Obsah účinných látok sa líši; vyšší príjem môže zhoršiť tráviacu toleranciu.
Vitamín C	Má význam v bežnej výžive a podieľa sa na antioxidačných procesoch. V súvislosti s užívaním doplnkov sa skúma aj jeho vplyv na imunitný systém.	Vysoké dávky nie sú automaticky prospešné a môžu spôsobiť tráviace ťažkosti. Zároveň nie je vylúčené, že môžu ovplyvňovať adaptačné procesy vyvolané tréningom. Prednosť má dostatočný príjem z potravín.
Mentol	Vyvoláva pocit chladu a skúma sa pri športovom výkone v teple. Tento pocit však neznamená pokles telesnej teploty.	Jeho použitie nesmie viesť k podceneniu tepelného zaťaženia. Svojpomocné používanie koncentrovanej suroviny nie je vhodné.
Nálev z nakladanej zeleniny	Skúma sa pôsobenie výraznej chuti na nervové mechanizmy súvisiace s kŕčmi.	Výsledky získané pri laboratórne vyvolaných kŕčoch nemožno jednoducho preniesť na podmienky súťaže. Nejde o univerzálnu náhradu hydratácie ani o preukázanú prevenciu všetkých typov kŕčov.
Chinín	Horká látka sa skúma pre možný vplyv chuťových podnetov na nervovú aktiváciu a krátky intenzívny výkon.	Dôkazy o účinnosti a praktické postupy sú zatiaľ obmedzené. Tonik nie je ekvivalentom skúmaného protokolu a príprava roztokov z čistého prášku nie je vhodná na svojpomocné experimentovanie športovca.
Karnitín	Podieľa sa na prenose mastných kyselín a energetickom metabolizme. To však nedokazuje, že doplnok „spaľuje tuk“.	Krátkodobé štúdie neprinášajú konzistentné výsledky a zvýšenie svalových zásob karnitínu nie je jednoduché. Komerčné tvrdenia preto treba posudzovať s opatrnosťou.
Kolagén	Skúma sa v súvislosti so spojivovými tkanivami, šľachami a väzmi. Prípadné použitie má zapadať do plánu zaťažovania alebo rehabilitácie.	Nenahrádza diagnostiku bolesti ani komplexnú výživu. Zistenia o konkrétnych kolagénových peptidoch nemožno automaticky prenášať na všetky výrobky označené ako kolagén.
Kurkumín	Zložka kurkumy sa skúma pre protizápalové účinky a regeneráciu. Vstrebateľnosť a zloženie prípravkov sa výrazne líšia.	Prídavné látky v prípravkoch so zvýšenou vstrebateľnosťou treba posúdiť osobitne. Vplyv dlhodobého užívania na tréningovú adaptáciu ani optimálny postup nie sú jednoznačne objasnené.
Membrána vaječnej škrupiny	Obsahuje bielkoviny a ďalšie zložky skúmané v súvislosti s bolesťou a funkciou kĺbov. Väčšina dostupných poznatkov vychádza zo štúdií u ľudí s osteoartrózou, nie u mladých zdravých športovcov.	Výrobok nie je vhodný pri alergii na vajcia.

Doplnok alebo skupina	Úloha a možné využitie	Obmedzenia a dôležité upozornenia
Rybí olej a omega-3 mastné kyseliny	Rybí olej je zdrojom kyseliny eikozapentaénovej (EPA) a dokosahexaénovej (DHA). Skúmajú sa rôzne zdravotné a regeneračné súvislosti, no nemožno zaručiť všeobecné zlepšenie športového výkonu.	Rozlišujte celkové množstvo oleja a množstvo EPA a DHA a dodržiavajte podmienky skladovania, pretože olej môže oxidovať.
Ketónové prípravky	Zvyšujú hladinu ketolátok aj bez hladovania alebo výrazného obmedzenia príjmu sacharidov. Skúmajú sa účinky na výkon, regeneráciu a adaptáciu.	Výsledky sú nejednotné a závisia od použitej formy aj spôsobu podania. Vyššia hladina ketolátok sama osebe nepreukazuje prínos pre športový výkon a niektoré účinky môžu výkon dokonca zhoršiť.
Multivitamíny	Môžu byť predmetom individuálneho zvažovania pri obmedzenej alebo málo pestrej strave. Pri dostatočnom príjme živín nie je preukázané všeobecné zlepšenie výkonu.	Pri potvrdenom nedostatku konkrétnej živiny môže byť vhodnejšie cielené dopĺňanie. Pri kombinovaní viacerých výrobkov si dajte pozor na neúmyselné zdvojenie dávok.
N-acetylcysteín	N-acetylcysteín ovplyvňuje antioxidačné procesy a skúma sa pri intenzívnej záťaži.	Možný prínos treba posudzovať s ohľadom na toleranciu a neistotu týkajúcu sa vplyvu dlhodobého užívania antioxidantov na tréningovú adaptáciu. Môžu sa vyskytnúť tráviace ťažkosti aj iné nežiaduce účinky. Liečebné použitie zároveň neznamená automatické odporúčanie na podporu športového výkonu.
Probiotiká	Obsahujú živé mikroorganizmy.	Výskum sa zaoberá ich možným vplyvom na tráviaci a imunitný systém, no výsledky závisia od konkrétneho kmeňa, prípravku a situácie. Zlepšenie subjektívnych príznakov samo osebe nepreukazuje prevenciu infekcie. Pretrvávajúce tráviace ťažkosti si vyžadujú odborné vyšetrenie, nielen zmenu probiotického výrobku.
Prebiotiká	Ide o látky, ktoré črevné mikroorganizmy selektívne využívajú a ktoré tým prispievajú k zdraviu hostiteľa. Patria medzi ne inulín a niektoré oligosacharidy. Skúma sa ich vplyv na črevné prostredie a toleranciu záťaže.	Nejde o to isté ako probiotiká. Vyšší príjem môže u citlivých športovcov zhoršiť tráviace ťažkosti.

Individuálne sledovanie a prehodnotenie

S odborníkom si vopred určte, čo budete sledovať a za akých podmienok. Zaznamenajte aj nežiaduce prejavy, zmeny v tréningu či spánku. Samotný lepší pocit po jednom použití nepreukazuje účinok doplnku.

Zlepšenie laboratórneho ukazovateľa alebo výsledok u pacienta s ochorením sa nemusí prejaviť ako lepší výkon zdravého športovca. Pri bolesti, zranení alebo pretrvávajúcich ťažkostiach má prednosť odborné vyšetrenie a riešenie príčiny.

Nejde o zoznam doplnkov, ktoré treba postupne alebo súčasne vyskúšať. Pri každom rozhodnutí je potrebné jasne stanoviť cieľ, preveriť výrobok a posúdiť, či možný, ale neistý prínos preváži nad nákladmi a rizikami.

Skupina C – doplnky s nedostatočne preukázaným prínosom

Pri skupine C nie sú dostupné dostatočné alebo presvedčivé dôkazy na rutinné odporúčanie v športovej praxi. Nejde o zoznam zakázaných látok. Fyziologický význam živiny v organizme treba odlišovať od účinku jej dodatočného užívania.

Doplnok alebo skupina	Úloha a možné využitie	Obmedzenia a dôležité upozornenia
Horčík	Je nevyhnutnou živinou, ale pri dostatočnom príjme nemá suplementácia presvedčivo preukázaný prínos pre športový výkon.	Kŕče automaticky neznamenajú jeho nedostatok. Pri podozrení na nedostatočný príjem sa hodnotí najprv strava a zdravotný stav.
Kyselina alfa-lipoová	Skúma sa pre antioxidačné a metabolické účinky.	Poznatky získané u pacientov ani zmeny laboratórnych ukazovateľov samy osebe nepreukazujú zlepšenie športového výkonu zdravého športovca.
HMB	Beta-hydroxy-beta-metylbutyrát (HMB) vzniká pri metabolizme leucínu. Propaguje sa najmä na zachovanie svalovej hmoty, zvýšenie svalovej sily a podporu regenerácie.	Marketingové tvrdenia nepredstavujú dostatočný dôvod na rutinné používanie.
BCAA a samotný leucín	Aminokyseliny s rozvetveným reťazcom (BCAA) zahŕňajú leucín, izoleucín a valín.	Ich biologická úloha nedokazuje výhodu samostatného doplnku pri dostatočnom príjme kvalitných bielkovín. Prioritou je dostatočný celkový príjem bielkovín.
Fosfáty	Skúmajú sa pre možný vplyv na energetické procesy a výkon.	Výsledky sú nejednotné a suplementácia môže zhoršiť tráviacu toleranciu. Súčasné poznatky neodôvodňujú ich bežné odporúčanie na podporu športového výkonu.
S-adenozylmetionín	S-adenozylmetionín sa propaguje aj v súvislosti s ovplyvnením nálady.	Dostupné poznatky sú nejednotné a chýbajú dostatočné údaje zo športovej populácie. Psychické ťažkosti je potrebné riešiť s odborníkom; užívanie doplnku nemá nahrádzať odbornú starostlivosť.
Tyrozín	Je aminokyselinou potrebnou na tvorbu niektorých nervových prenášačov.	Výskum v špecifických podmienkach neposkytuje presvedčivé dôkazy o zlepšení fyzického výkonu. Možné kognitívne účinky v určitých situáciách nemožno zamieňať za všeobecný účinok na športový výkon.
Vitamín E	Má antioxidačnú úlohu, ale rutinná dlhodobá suplementácia športovcov nie je dostatočne podložená. Zmena ukazovateľov oxidačného stresu sama osebe nedokazuje lepšiu regeneráciu alebo výkon.	Základom zostáva dostatočný príjem živín z pestrej a vyváženej stravy.

Skupina D – doplnky s vysokým rizikom dopingu

Skupina D zahŕňa zakázané látky a produkty s vysokým rizikom obsahu zakázaných látok. Odporúča sa vyhnúť sa ich používaniu. Nie každý príklad v tejto skupine je sám osebe zakázaný; rozdiel vysvetľuje nasledujúca tabuľka.

Látka alebo skupina	Antidopingový status	Riziká a dôležité upozornenia
Stimulanciá	Metylhexánamín, označovaný aj ako DMAA, a sibutramín patria medzi stimulanciá zakázané počas súťaže.	Môžu sa nachádzať v predtréningových doplnkoch alebo výrobkoch určených na podporu chudnutia. Antidopingový status sa posudzuje podľa konkrétnej látky a podmienok uvedených v Zozname zakázaných látok a metód WADA.
Prohormóny a látky s anabolickým účinkom	Dehydroepiandrosterón (DHEA) a androstendión sú zakázané počas súťaže aj mimo nej. Rovnako to platí pre selektívne modulátory androgénnych receptorov (SARMs), napríklad ostarín, andarín a ligandrol.	Označenie výrobku ako „doplnok“ alebo „výskumná látka“ jeho antidopingový status nemení.
Peptidy a látky ovplyvňujúce hormóny	Príklady zahŕňajú CJC-1295 a peptidy stimulujúce uvoľňovanie rastového hormónu. Tieto látky sú zakázané počas súťaže aj mimo nej.	Pri peptidoch, ktoré nie sú schválené na humánne použitie, môže zákaz vyplývať aj zo všeobecnej definície danej skupiny, hoci ich názvy nie sú v zozname výslovne uvedené.
Higenamín a metabolické modulátory	Higenamín patrí medzi zakázané beta-2 agonisty. Cardarine, známy aj ako GW1516 alebo GW501516, patrí medzi zakázané metabolické modulátory. Obe látky sú zakázané počas súťaže aj mimo nej.	Výrobky s týmito látkami nepoužívajte. Označenie výrobku ako „doplnok“ alebo „výskumná látka“ nemení zákaz jeho použitia v športe.
Rastlinné a ďalšie rizikové produkty	Tribulus terrestris, maca ani synefrín nie sú automaticky zakázané len preto, že sú zaradené do skupiny D.	Dôvodom je riziko spojené s konkrétnymi výrobkami a ich zmesami. Extrakt z horkého pomaranča môže obsahovať aj oktopamín, ktorý patrí medzi stimulanciá zakázané počas súťaže. Kolostrum sa neodporúča v súvislosti s upozornením WADA týkajúcim sa rastových faktorov. Ani v tomto prípade však nie je správne tvrdiť, že každé kolostrum je samo osebe zakázané.

Praktické rozhodnutie

Pri konzultácii so SADA poskytnite presný názov výrobku a fotografiu jeho etikety. Zoznam uvedených príkladov nie je úplný a „prírodný“ pôvod výrobku nezaručuje neprítomnosť zakázaných látok.

Rozhodovacia schéma pred užitím doplnku

Ak potrebu možno vyriešiť úpravou stravy, tréningu alebo regenerácie, uprednostnite tieto kroky. Ak odborník po posúdení odporučí zvážiť doplnok, postupujte podľa nasledujúcej schémy.

1 Je látka v skupine A alebo B podľa aktuálnej klasifikácie AIS?	NIE / NEVIEM →	Skupinu D nepoužívajte. Pri skupine C sa rutinné užívanie neodporúča. Nejasné zaradenie overte s odborníkom.
ÁNO ↓		
2 Potvrdil odborník prínos a zdravotnú vhodnosť pre vás?	NIE / NEVIEM →	Poraďte sa s lekárom alebo odborníkom na športovú výživu. Dovtedy doplnok neužívajte.
ÁNO ↓		
3 Máte plán užívania a vyhodnotenia účinku?	NIE / NEVIEM →	Dohodnite účel, dávku, trvanie a vyhodnotenie účinku.
ÁNO ↓		
4 Overili ste zloženie, antidopingový status zložiek a certifikát testovania danej šarže?	NIE / NEVIEM →	Doplnok zatiaľ neužívajte. Postupujte podľa kapitoly 5.
ÁNO ↓		
5 Máte uložené údaje o výrobku, šarži a certifikáte testovania?	NIE / NEVIEM →	Odfoťte etiketu a číslo šarže, uložte doklady a vyplňte záznam podľa kapitoly 7.
ÁNO ↓		
6 Rozumiete svojej zodpovednosti za zakázané látky vo vzorke?	NIE / NEVIEM →	Zodpovednosť nesiete aj pri neúmyselnom dopingu. Certifikát testovanej šarže ani odporúčanie inej osoby vás nezbavujú zodpovednosti.
ÁNO ↓		

Užívajte len podľa dohodnutého plánu. Sledujte účinok aj nežiaduce prejavy a pravidelne prehodnocujte potrebu.

Žiadny doplnok nie je bez rizika. Liečbu predpísanú lekárom svojvoľne nemeňte; antidopingový status liekov riešte s lekárom a SADA.

5 Výber výrobku a overenie šarže

Ak ste s odborníkom dospeli k záveru, že doplnok má opodstatnenie, preverte konkrétny výrobok. Nezávislé testovanie šarže znižuje riziko dopingu, ale nezaručuje nulové riziko.

1 Overte zloženie

Prečítajte etiketu vrátane pomocných zložiek. Pri nejasnom názve alebo množstve si vyžiadajte vysvetlenie. Jednoduchšie zloženie uľahčuje posúdenie, samo však nezaručuje čistotu.

2 Overte výrobok v nezávislej databáze

Existujú špeciálne programy, ktoré nezávisle testujú výživové doplnky, či neobsahujú zakázané dopingové látky. Medzi ne patria napríklad Informed Sport, Cologne List, NSF Certified for Sport a HASTA.

Každý program má vlastný rozsah testovania a overuje prítomnosť vybraných zakázaných látok. Ani certifikát, ani logo na obale, ani tvrdenie výrobcu nezaručujú, že doplnok neobsahuje žiadnu zakázanú látku. Výsledky testovania pomáhajú športovcom pri výbere doplnku a môžu znížiť riziko neúmyselného dopingu.

Konkrétny doplnok a dostupné údaje o jeho šarži skontrolujte v oficiálnej databáze:

Informed Sport

Cologne List

NSF Certified for Sport

HASTA

Zaradenie do databázy samo osebe nepotvrdzuje testovanie každej šarže. Pri Cologne List si osobitne pozrite dátum a údaje konkrétnej analýzy.

3 Porovnajte konkrétnu šaržu

Skontrolujte značku, názov, variant či príchuť a číslo šarže na vlastnom balení. Údaj o inom výrobku rovnakej značky alebo o inej šarži nie je overením vášho balenia.

4 Pri nezhode spozornite

Ak šaržu v oficiálnej databáze nenájdete alebo sa údaje na výrobku líšia od údajov v databáze, nepovažujte šaržu za overenú. Pred použitím požiadajte výrobcu o objasnenie.

5 Uchovajte si doklady

Odfoťte etiketu a číslo šarže, uchovajte doklad o kúpe a záznam z databázy s dátumom kontroly. Ku každému novému baleniu vytvorte nový záznam.

6 Kontrolu opakujte

Výrobky rovnakej značky môžu mať zmenenú receptúru či výrobcu. Každá nová šarža má vlastné číslo. Predchádzajúci nákup ani odporúčanie odborníka nenahrádzajú kontrolu nového balenia.

Certifikácia výrobných procesov alebo laboratórne overenie obsahu bielkovín nie sú automaticky testovaním na zakázané látky. Ani nezávisle testovaný výrobok sa tým nestáva vhodným pre každého športovca.

6 Individuálne laboratórne testovanie doplnku

Športovec alebo jeho tím má možnosť nechať konkrétny výživový doplnok samostatne otestovať, aby sa overilo, či neobsahuje zakázané látky. Každé laboratórium má vlastné podmienky, preto je potrebné sa vopred informovať, aké látky sa budú v doplnku testovať, aké množstvo vzorky treba poslať, koľko testovanie stojí, ako dlho to potrvá a akým spôsobom budú poskytnuté výsledky testovania.

LGC a Informed Sport

Laboratórna spoločnosť LGC, ktorá zabezpečuje testovanie pre Informed Sport, ponúka aj službu Custom Testing Solutions vrátane jednorazového testovania konkrétnej šarže doplnku.

LGC – možnosti individuálne dohodnutého testovania

Kolín nad Rýnom a Cologne List

Centrum preventívneho dopingového výskumu Nemeckej športovej univerzity v Kolíne nad Rýnom testuje doplnky pre Cologne List. Podľa oficiálnych podmienok si analýzu môžu objednať iba výrobcovia vlastných výrobkov, nie športovci, kluby ani zväzy. Športovec môže využiť databázu testovaných doplnkov alebo požiadať výrobcu, aby testovanie zabezpečil.

Cologne List – podmienky objednania analýzy

Budapešť a Centrum športovej výživy

Analytické laboratórium Centra športovej výživy Maďarskej univerzity športových vied testuje doplnky na vybrané zakázané látky. Centrum poskytuje služby aj jednotlivcom. Pred odoslaním vlastného doplnku si cez kontaktný formulár alebo sporttaplalkozas@tf.hu preverte podmienky testovania.

Budapešť – laboratórne analýzy • Kontakt a objednanie

Výsledok testovania platí iba pre konkrétnu vzorku a testované látky pri citlivosti použitej analytickej metódy. Nezaručuje čistotu celého balenia, šarže ani ďalších šarží a nevylučuje riziko dopingu. Pri podozrení na kontamináciu postupujte podľa kapitoly 8.

7 Dávkovanie a evidencia užívania

Dohodnite si plán a vyhodnotenie

Pred začiatkom si s odborníkom dohodnite účel, spôsob užívania, dĺžku skúšobného obdobia a spôsob hodnotenia. Zohľadnite všetky ostatné doplnky aj lieky. Výrobky s rôznymi názvami môžu obsahovať rovnakú účinnú zložku, preto je dôležité sledovať ich celkový príjem.

Nový doplnok neskúšajte až tesne pred dôležitou súťažou alebo počas nej. Sledujte jeho toleranciu a prípadné nežiaduce účinky. Ak sa dohodnutý prínos neprejaví alebo sa zmení váš zdravotný stav, vhodnosť ďalšieho užívania prehodnoťte s odborníkom.

Vzor záznamu

Vzor záznamu nájdete na nasledujúcej strane. Pre každý výrobok a každú novú šaržu si založte samostatný záznam.

Čo si do záznamu uložiť

Zapíšte názov a variant výrobku, číslo šarže, výsledok a dátum jej overenia. Doplňte dôvod užívania, konzultujúceho odborníka, dávku, frekvenciu a obdobie užívania. Do poznámky môžete uviesť účinok alebo prípadné nežiaduce účinky.

K záznamu pripojte fotografie balenia, doklad o kúpe a kópiu alebo snímku záznamu z oficiálnej databázy. Pri zmene režimu užívania zaznamenajte dátum a dôvod zmeny. Uchovávajte aj záznamy o výrobkoch, ktoré už neužívate, aby bolo možné spätne doložiť priebeh ich užívania.

Záznam nie je schválením výrobku

Vyplnenie formulára nepotvrdzuje čistotu produktu, jeho účinnosť ani súlad s antidopingovými pravidlami. Pomáha vám a konzultujúcemu odborníkovi udržať prehľad. Overovanie šarže treba opakovať pri novom balení podľa postupu v kapitole 5.

Pri dopingovej kontrole

Pri vypĺňaní formulára dopingovej kontroly pravdivo uveďte požadované údaje o liekoch a doplnkoch za obdobie, na ktoré sa vás komisár dopingovej kontroly opýta. Majte k dispozícii presné názvy užívaných liekov a doplnkov aj záznamy o ich užívaní. To, že je výrobok uvedený vo formulári, neznamená, že je schválený alebo bezpečný z hľadiska dopingu. Zodpovednosť za jeho užívanie naďalej nesie športovec.

Vzor záznamu o výživovom doplnku

Jeden záznam pre jeden výrobok a jednu šaržu. Pri novej šarži vyplňte nový.

Meno športovca a dátum

_____

Výrobok

Názov, značka a variant alebo príchuť

_____

Číslo šarže

_____

Overenie šarže

☐ Testovanie potvrdené ☐ Nepotvrdené ☐ Zatiaľ neoverené

Databáza alebo laboratórium a dátum overenia

_____

Užívanie

Dôvod užívania a konzultujúci odborník

_____

Dávka a frekvencia užívania

_____

Užívanie od – do

_____

Poznámka, napríklad účinok alebo ťažkosti (nepovinné)

_____

Uchovajte fotografiu etikety a čísla šarže, doklad o kúpe a výsledok overenia. Ak šarža nie je overená, pred použitím vyriešte nejasnosti s odborníkom.

Záznam ani testovanie nezaručujú nulové riziko dopingu.

8 Podozrenie na problém a užitočné kontakty

Ak máte zdravotné ťažkosti

Pri podozrení na nežiaduci účinok prestaňte užívať podozrivý doplnok a kontaktujte lekára. Pri závažných alebo náhlych príznakoch vyhľadajte urgentnú zdravotnú pomoc. Svojvoľne nemeňte liečbu predpísanú lekárom.

Ak máte podozrenie na zakázanú látku

Uchovajte pôvodný obal, zvyšok výrobku, číslo šarže, etiketu, doklad o kúpe a záznamy o overení aj užívaní. Zapíšte si, kedy ste výrobok užívali a kedy sa objavili ťažkosti alebo vzniklo podozrenie. Kontaktujte Antidopingovú agentúru Slovenskej republiky (SADA) a dohodnite ďalší postup. Samostatne objednaný rozbor výrobku nezaručuje, že sa preukáže pôvod látky alebo vyrieši prípad porušenia antidopingových pravidiel.

Peptidy a kanabidiol si vyžadujú osobitnú pozornosť

Peptid nemusí byť v Zozname WADA uvedený pod konkrétnym názvom, aby sa naň vzťahoval zákaz príslušnej skupiny látok. Zoznam zakázaných látok a metód na rok 2027 toto riziko výslovne objasňuje. Označenie „na výskumné účely“ neznamená, že použitie látky je povolené.

Kanabidiol (CBD) nie je zakázaný. Výrobok s CBD však môže obsahovať tetrahydrokanabinol (THC), ktorý je zakázaný počas súťaže. Vyhlásenie predajcu o obsahu CBD preto nezaručuje bezpečnosť výrobku. Vysvetlivky WADA na rok 2027 na toto riziko osobitne upozorňujú.

Výber a dávkovanie riešte s lekárom alebo kvalifikovaným odborníkom na športovú výživu. Pri otázkach k zakázaným látkam a antidopingovým pravidlám kontaktujte SADA. Žiadny všeobecný informačný materiál nedokáže potvrdiť čistotu konkrétneho výrobku.

Kontakt a overovanie informácií

Antidopingové otázky: SADA • office@antidoping.sk • www.antidoping.sk

Otázky k terapeutickým výnimkám: tue@antidoping.sk

Nahlásenie dopingu v športe: Podanie podnetu

Overenie antidopingového statusu liekov v SR: https://www.zakazanelatky.sk/

Overenie antidopingového statusu liekov v zahraničí: https://www.globaldro.com/home/index