

Naučte sa ROZPOZNAŤ výstražné znamenia alebo čo môžete urobiť, aby ste ZNÍŽILI riziko pozitívnych dopingových výsledkov či nežiaducich účinkov na vaše zdravie? Produkty (resp. výživové doplnky), ktoré vykazujú ktorúkoľvek z nižšie uvedených vlastností predstavujú zvýšené dopingové alebo zdravotné riziko.

1. Vyhýbajte sa doplnkom, ktoré majú na etikete uvedené zakázané látky.

- Je veľmi dôležité poriadne preskúmať etiketu každého doplnku, ktorý zvažujete. Keďže etikety na doplnkoch nie sú vždy presné, môžete použiť Zoznam zakázaných látok WADA na vyhodnotenie uvedených zložiek. Existuje množstvo zakázaných látok, ktoré sú známe pod rôznymi názvami. Napríklad oxilofrín, zakázaný stimulant, je tiež známy pod menom metylsynefrín. Ďalší zakázaný stimulant metylhexanamín sa nazýva tiež dimetylpentylamín, DMAA a niekedy aj muškátový olej (táto látka nemá nič spoločné s ozajstným rastlinným extraktom). Ak na etikete nájdete zložky, ktoré nespoznávate, môžete sa pokúsiť vyhľadať viac informácií o danej látke na internete. Buďte ostražití!

2. Vyhýbajte sa doplnkom firiem, ktoré predávajú produkty obsahujúce látky zakázané v športe.

- Ak firma predáva akékoľvek produkty, ktoré majú na etikete zakázané látky, zvyšuje to pravdepodobnosť, že táto zložka môže byť súčasťou iného produktu (či už náhodne alebo zámerné). Toto platí najmä vtedy, keď sa produkty vyrábajú na rovnakých strojoch toho istého závodu. Ak aj podľa etikety produkt neobsahuje zakázané látky, ale firma predáva iné produkty, ktoré ich obsahujú, je to pre športovcov varovným znamením.

3. Vyhýbajte sa výrobkom podporujúcim rast svalstva, chudnutie alebo skvalitnenie sexuálneho života či „energetickým“ doplnkom.

- Americký úrad pre kontrolu jedla a liekov (FDA) vysvetľuje, že produkty podporujúce rast svalstva, chudnutie, energiu či skvalitnenie sexuálneho života sú výrobky, ktoré sa najčastejšie spájajú s drogami či inými nelegálnymi zložkami. Produkty na podporu rastu svalstva môžu obsahovať anabolické prírodné hormóny alebo inhibítory aromatázy (látky, ktoré zabraňujú telu rozkladať testosterón) či nepovolené výskumné chemikálie ako peptidové hormóny. Prípravky na chudnutie môžu obsahovať stimulanty, diuretiká alebo látky ako sibutramín. Prípravky na skvalitnenie sexuálneho života môžu obsahovať Viagra či podobné látky bez toho, aby to bolo uvedené na etikete.

4. Dávajte si pozor na firmy, ktoré obchodujú s výrobkami v ktorejkoľvek z horeuvedených kategórií.

- Podobne ako v bode 2 platí, že ak firma obchoduje s výrobkami v ktorejkoľvek z horeuvedených kategórií, stúpa pravdepodobnosť, že manipuluje s látkami, ktoré sú v športe zakázané. To zvyšuje pravdepodobnosť, že tieto zložky môžu skončiť aj v iných produktoch, ktoré predávajú.

5. Dávajte si pozor na zložky končiace na -ol, -diol alebo -stene a zložky, ktoré obsahujú veľké množstvo čísel.

- Môžu to byť steroidy, stimulanty alebo iné výskumné chemikálie. Niektoré firmy môžu tiež používať takú marketingovú stratégiu, že zložky uvádzajú pod nejasnými menami, aby tak vyvolali dojem jedinečnosti a zvláštnosti. Firmy vyrábajúce potravinové doplnky sú zo zákona povinné uvádzať zložky pod ich bežnými názvami. Je dôležité mať na pamäti, že doplnky sú regulované ako kategória jedla. Nemalo by sa bežne stávať, že zložka v potravinovom doplnku nie je opísateľná bežným menom, ktoré dokáže spotrebiteľ spoznať.

6. Vyhýbajte sa doplnkom, o ktorých sa tvrdí, že môžu predísť alebo vyliečiť chorobu.

- Je zakázané, aby sa potravinové doplnky propagovali ako lieky na chorobu (rakovinu, obezitu, nádchu, bradavice, cukrovku, vysoký cholesterol a pod.). Príkladmi môžu byť tvrdenia, že výrobok „chráni pred vznikom rakoviny“ či „znižuje bolesť a stuhnutosť spojenú s reumou“. Potravinové doplnky majú poskytovať výživu a byť doplnkom stravy. Ak sa podľa definície o niečom tvrdí, že to lieči chorobu, hovorí sa o lieku, nie o doplnku.

7. Pozor na tieto tvrdenia.

- „Najnovší vedecký objav“ alebo „tajný recept“ či „čo vám experti nepovedia“, tiež pozor na používanie naoko pôsobivo znejúceho vedeckého žargónu. Pozor na tvrdenia, že produkt je „alternatívou k liekom na predpis“. Výrobky, o ktorých sa tvrdí, že sú „alternatívou k liekom“, môžu obsahovať zložky na predpis bez toho, aby to bolo na nich uvedené. Rovnako, ak prestanete brať lieky predpísané vašim lekárom, môže to mať vážne zdravotné následky. Akékoľvek zmeny predpísaných liekov by mali byť konzultované s vašim lekárom.

8. Stavajte sa skepticky ku „klinickým štúdiám“, reklamám s fotografiami doktorov a pod.

- Mnoho štúdií, ktoré „dokazujú“ účinnosť doplnku, je nekvalitne vypracovaných a nie sú vedecky platné, v skutočnosti nič nedokazujú. Tieto štúdie môžu byť tak úzko definované, že je ťažké zistiť či daný efekt bude mať dopad na vaše zdravie alebo výkon, napr.: „doplnok X spôsobil 5% zrýchlenie pri cvičení bench pressu po šiestich týždňoch“. Firmy niekedy vykonávajú „vlastný“ (alebo tajný) výskum, ale nikdy nedovolia, aby boli údaje alebo riešenie štúdie vyhodnotené expertmi. Napriek tomu svoje produkty propagujú tvrdeniami ako „skúmané univerzitou“, „schválené univerzitou“, „klinicky dokázané“. Výskumníci, ktorí vykonávajú štúdiu, môžu byť taktiež zaujatí, pretože ich sponzoruje práve firma predávajúca doplnky. Ak sa môžete dostať ku kópii štúdie vychvaľujúcej účinky potravinového doplnku, mali by ste ju pozorne preštudovať s niekým, kto vám pomôže interpretovať validitu štúdie a tiež to či sa na vás výsledky danej štúdie vzťahujú.

9. Pozor na bylinné produkty a výraz „čisto prírodné“.

- „Čisto prírodné“ bylinné produkty nie sú vždy bezpečné. Bylinky niekedy prirodzene obsahujú aktívne látky, ktoré môžu interagovať navzájom alebo s inými liekmi a nie sú vždy bezpečné. Ak chcete používať bylinný doplnok, informujte sa u svojho lekára o potenciálnych interakciách. Jedným zo súčasných trendov je dávať syntetizované (umelo vyrobené) zložky do produktu a následne tvrdiť, že zložka bola získaná z byliny. Dobrým príkladom je metylhexánamín, stimulant, ktorý je pri súťaži zakázaný. Na trhu jestvuje množstvo produktov, ktoré na etikete uvádzajú „muškátový olej“, aj keď v skutočnosti výrobok obsahuje umelo vyrobený metylhexánamín. Ďalším príkladom je *Acacia rigidula*. Niektoré firmy vyrábajúce potravinové doplnky pridávajú do produktov jeden alebo viac fenyletylamínov (dizajnérske stimulanty) a na etikete uvedú *Acacia rigidula*. Podobné produkty môžu vyústiť do pozitívnych dopingových výsledkov. Avšak treba poznamenať, že nie všetky produkty, ktoré na etikete uvádzajú *Acacia rigidula*, obsahujú dizajnérske stimulanty.

10. Vyhýbajte sa produktom obsahujúcim veľké množstvo zložiek alebo také zložky, ktoré nepoznáte.

- Čím viac zložiek sa v produkte nachádza, tým je väčšie riziko, že počas výrobného procesu dôjde k chybe, a tým väčšie je zdravotné i dopingové riziko.

11. Vyvarujte sa produktov, ktoré neboli testované kvalifikovanou treťou stranou.

- Jestvuje veľa doplnkov, o ktorých sa vyhlasuje, že sú „bez steroidov“ alebo zaručujú, že výsledok antidopingového testu nebude pozitívny. Uistite sa, čo stojí za daným testom či certifikačným programom. Ani USADA, ani WADA „negarantujú“ či „neschvaľujú“ doplnky. Ak sa uvedené o produktoch tvrdí, je to taktiež varovným znamením.

12. Vyvarujte sa „patentovaných zmesí“.

- Firmy vyrábajúce potravinové doplnky nemusia pri patentovaných zmesiach uvádzať množstvo jednotlivých zložiek - musia iba uviesť celkové množstvo zmesi. Patentované zmesi sú marketingový nástroj, ktorý firmy používajú, aby o svojom produkte vytvorili dojem jedinečnosti alebo špeciálnosti. Kupujúci pozor - firmy občas vytvoria „záračný prášok“ pomocou drahých prímiesí, z ktorých použijú iba stopové množstvá, ktoré nemusia mať žiaden fyziologický dopad a zvyšok hmoty vyplnia lacnejšími zložkami. Je nemožné vedieť, aké množstvo konkrétnej zložky sa nachádza v patentovanej zmesi.

13. Vyhýbajte sa produktom, ktoré majú veľa nepriaznivých účinkov.

- Firmy vyrábajúce potravinové doplnky sú povinné oboznámiť FDA s vážnymi nežiaducimi účinkami ich výrobkov. Mali by ste sa snažiť zistiť či sú v FDA zaregistrované nejaké vedľajšie účinky pri produkte, ktorý používate. Majte na pamäti, že niekedy firmy neupovedomia FDA o nežiaducich účinkoch, takže sa nemôžete úplne spoliehať na tieto správy.

Je dôležité UVEDOMIŤ si, že na trhu s doplnkami existujú isté záležitosti, ktoré sťažujú zisťovanie, čo daný výrobok vlastne obsahuje. Ak to športovec alebo spotrebiteľ nevie, necháva otvorené dvere nasledovným situáciám:

- pozitívne výsledky na dopingových testoch
- účinky poškodzujúce zdravie.

Kým mnohí by tvrdili, že po prečítaní uvedených rizík a po zvýšení povedomia v tejto sekcii by športovci mali zvážiť neužívanie potravinových doplnkov, je pochopiteľné, že mnohí budú aj tak stále vyhľadávať to, čo považujú za „bezpečné“ výživové doplnky. Čo môžete urobiť, aby ste ZNÍŽILI riziko pozitívnych dopingových výsledkov či nežiaducich účinkov na vaše zdravie?