



Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ



# συμπληρώματα διατροφής & ερωτήσεις & απαντήσεις

*Η ουσία  
είναι ο αθλητής*

ΜΥΤΙΛΗΝΑΙΟΣ Α.Ε. 210 4212555



Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ

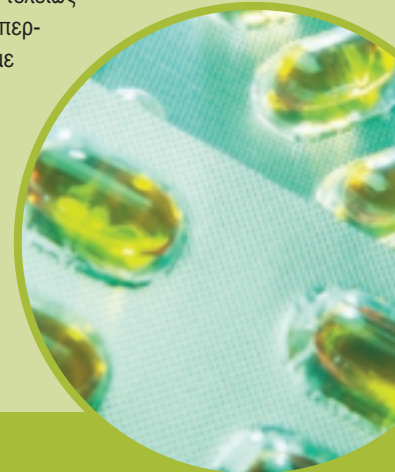
ΚΗΦΙΣΙΑΣ 7 · ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ · 115 23 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ.: 2 10-6496524 - 27 · ΦΑΞ: 2 10-6457403  
email: info@eskan.gr

**Γιατί προκαλεί ανησυχία η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων από τους αθλητές;**

**Η χρήση** συμπληρωμάτων διατροφής από τους αθλητές προκαλεί σοβαρούς προβληματισμούς, καθώς σε αρκετές χώρες η παραγωγή τους δεν εποπτεύεται κατάλληλα από τους αρμόδιους κρατικούς φορείς και η ευρεία διάδοσή τους μέσω του διαδικτύου καθιστά ιδιαίτερα εύκολη την προμήθειά τους. Αυτό σημαίνει ότι τα συστατικά ενός προϊόντος μπορεί να μην ανταποκρίνονται απολύτως σε αυτά που αναγράφονται στο εξωτερικό της συσκευασίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι μη αναγραφόμενες ουσίες που περιέχονται στο συμπλήρωμα μπορεί να περιλαμβάνουν κάποια απαγορευμένη ουσία σύμφωνα με τους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ. Ένας σημαντικός αριθμός θετικών ελέγχων αποδίδεται στην υπερβολική χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.

**Είναι απαραίτητα τα συμπληρώματα διατροφής για τους αθλητές;**

**Τα συμπληρώματα διατροφής,** όπως λέει και το όνομά τους, προορίζονται για να αναπληρώνουν ουσίες που δε λαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες με την τροφή. Αφού λοιπόν κάποιος αθλητής υποβληθεί σε εξετάσεις και διαπιστωθεί ότι παρουσιάζει ανεπάρκεια ή έλλειψη σε κάποια βασική ουσία, το πρώτο του μέλημα είναι να προσπαθήσει να καλύψει το οργανικό έλλειμμα μέσω των τροφών, ρυθμίζοντας ανάλογα τη διαίτά του. Αν αυτό δεν επαρκεί, μπορεί να καταφύγει σε φαρμακευτικά συμπληρώματα διατροφής (π.χ. η συνηθέστερη περίπτωση είναι η λήψη σιδήρου). Το να παίρνει κάποιος αθλητής, χωρίς τον ενδεδειγμένο ιατρικό και εργαστηριακό έλεγχο, συμπληρώματα διατροφής, επειδή «είδε ότι το κάνουν και οι άλλοι» είναι τελείως άστοχο αλλά ενίοτε και επικίνδυνο, γιατί η υπερφόρτωση των «αποθηκών» του οργανισμού με ορισμένα συστατικά μπορεί να ελλοχεύει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του. Η πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι η καλύτερη λύση. Είναι όμως μια λύση δύσκολη να εφαρμοστεί και απαιτεί μια στοιχειώδη οργάνωση. Όπως ένας αθλητής μαζί με τον προπονητή του οργανώνει και προγραμματίζει την προπόνησή του, με την ίδια συνέπεια και σοβαρότητα πρέπει να οργανώνει και τη διατροφή του.



**Υπάρχουν  
100%  
ασφαλή  
συμπληρώματα  
διατροφής;**

**Δεν μπορεί να υπάρξουν 100%** ασφαλή συμπληρώματα διατροφής. Η στατιστική υποδεικνύει ότι υπάρχει πάντα ένα περιθώριο αστοχίας ακόμα και στους πληρέστερους ποιοτικούς ελέγχους των συμπληρωμάτων. Πάντως, τα συμπληρώματα διατροφής που προέρχονται από αναγνωρισμένες στο χώρο εταιρείες, έχουν μικρότερες πιθανότητες να περιέχουν απαγορευμένες ουσίες, γιατί υπόκεινται κατά τεκμήριο σε αυστηρότερο έλεγχο ποιότητας. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι φάρμακα ώστε να έχουν τις σχετικές αυστηρές προδιαγραφές παραγωγής και ποιοτικού ελέγχου. Επίσης, στα συμπληρώματα διατροφής συνήθως δεν αναγράφεται στη συσκευασία η πλήρης σύσταση του προϊόντος, παρά μόνο τα βασικά συστατικά του.

**Εάν πράγματι** έχεις ανάγκη από συμπληρώματα, θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτείς έναν ειδικό διαιτολόγο ή έναν αθλητίατρο για να ενημερωθείς σωστά σε σχέση με τον τρόπο που μπορούν οι ανάγκες σου να καλυφθούν με την καθημερινή σου διατροφή. Σε περίπτωση που οι ειδικοί προτείνουν τη χρήση συμπληρωμάτων, θα πρέπει να είναι τα κατάλληλα για τις διατροφικές σου ανάγκες και την ασφάλεια της υγείας σου. Εάν, παρά τις συμβουλές αυτές, αποφασίσεις να χρησιμοποιήσεις κάποιο συμπλήρωμα, θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις προϊόντα εταιριών οι οποίες είναι αναγνωρισμένες και αξιόπιστες και χρησιμοποιούν τις προβλεπόμενες διαδικασίες παραγωγής και ελέγχου ποιότητας.

**Τι  
συμβαίνει  
στην περίπτωση  
που είναι αναγκαίο  
να πάρω  
συμπληρώματα  
διατροφής;**

**Τι συμβαίνει  
σε περίπτωση που  
κάνω χρήση  
συμπληρωμάτων και  
βρεθώ θετικός σε  
έλεγχο ντόπινγκ;**

**Εάν  
κάποιο  
διατροφικό  
συμπλήρωμα πωλείται  
ελεύθερα από το  
φαρμακείο (χωρίς συνταγή  
ιατρού), η χρήση του  
πρέπει να επιτρέπεται  
και στον  
αθλητισμό;**

**Ο προπονητής  
μου επιμένει να  
παίρνω κάποια  
συμπληρώματα  
διατροφής, πριν και  
μετά την προπόνηση.  
Είναι απαραίτητο;**

**Υπάρχουν τροφές** που μπορεί κάλλιστα να δώσουν ό,τι και τα συμπληρώματα και με μεγαλύτερη ασφάλεια. Τα συμπληρώματα διατροφής είναι όμως μια εύκολη και πρακτική λύση για την οποία αγνοούνται οι κίνδυνοι στους οποίους εκτίθεται ο αθλητής. Υπάρχουν περιπτώσεις που αθλητές βρέθηκαν θετικοί σε έλεγχο ντόπινγκ επειδή τα συμπληρώματα που ελάμβαναν περιείχαν ίχνη απαγορευμένων ουσιών. Όπως αναφέρουν αρκετές επιστημονικές έρευνες, έως και το 25% των συμπληρωμάτων που εξετάστηκαν περιείχαν ίχνη απαγορευμένων ουσιών (κυρίως αναβολικών και διεγερτικών).

**Βάσει των κανονισμών** αντι-ντόπινγκ είσαι υπεύθυνος για οποιαδήποτε ουσία ανιχνευθεί στον οργανισμό σου. Δεν έχει σημασία ο τρόπος με τον οποίο αυτή η ουσία βρέθηκε στο δείγμα σου. Σε περίπτωση που βρεθείς θετικός σε έλεγχο ντόπινγκ ύστερα από χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, θα σου επιβληθούν οι σχετικές πειθαρχικές και ποινικές κυρώσεις.

**Η χρήση συμπληρωμάτων** ή άλλων ουσιών αποτελεί αποκλειστικά δική σας ευθύνη. Αρκετά από τα συμπληρώματα αυτά περιέχουν απαγορευμένες ουσίες. Σε πολλές χώρες, η βιομηχανία παραγωγής συμπληρωμάτων διατροφής δεν έχει ιδιαίτερα αυστηρές διαδικασίες παραγωγής, ενώ συνήθως δεν αναγράφεται η πλήρης σύσταση του συμπληρώματος στην επικέτα. Η αγορά του από φαρμακείο δεν εξασφαλίζει και την καθαρότητά του. Τα διατροφικά συμπληρώματα δεν αποτελούν σκευάσματα που υπόκεινται στις αυστηρές προδιαγραφές παραγωγής και ποιοτικού ελέγχου που ισχύουν για τα φάρμακα.



## Γενικές προειδοποιήσεις:

- Τα συμπληρώματα που ισχυρίζονται ότι προσφέρουν μυϊκή γράμμωση (muscle building) ή κάψιμο του λίπους (fat burning) είναι τα περισσότερο πιθανά να περιέχουν απαγορευμένες ουσίες, όπως αναβολικούς παράγοντες, προορμόνες ή διεγερτικά.
- Οι όροι «φυτικά» και «φυσικά» προϊόντα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το προϊόν είναι «ασφαλές».
- Παραδείγματα απαγορευμένων ουσιών που μπορεί να εμπεριέχονται σε ένα συμπλήρωμα διατροφής:
  - Δεϋδροεπιανδροστερόνη (Dehydroepiandrosterone)
  - Ανδροστενεδιόνη-όλη (Androstenedione-diol)
  - Μα χουάνγκ (Ma huang)
  - Εφεδρίνη (Efedrine)
  - Αμφεταμίνη (Amphetamine)
- Θα πρέπει να αποφεύγεται η αγορά συμπληρωμάτων μέσω Internet, από εταιρείες οι οποίες δεν αναφέρουν ακριβή στοιχεία επικοινωνίας και δεν είναι εύκολο να εντοπιστούν.

**Μπορεί ο WADA ή και το ΕΣΚΑΝ να με ενημερώσει σχετικά με τα διατροφικά συμπληρώματα που είναι ασφαλή και νόμιμα για χρήση;**

**Τι άλλο θα πρέπει να γνωρίζω για τα συμπληρώματα διατροφής;**

**Καθώς οι κανόνες** της βιομηχανίας των συμπληρωμάτων διατροφής δεν έχουν θεσπιστεί νομικά, ο WADA, το ΕΣΚΑΝ και γενικά οι Εθνικοί οργανισμοί αντι-ντόπινγκ ΔΕΝ μπορούν να εγγυηθούν για την ποιότητα και τα συστατικά των συμπληρωμάτων διατροφής.

**Για περισσότερες πληροφορίες** μπορείτε να απευθυνθείτε στο ΕΣΚΑΝ ή να επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες σχετικών εγχώριων ή διεθνών οργανισμών:

**Πού μπορώ να απευθυνθώ για περισσότερες πληροφορίες;**

### ΕΘΝΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) [www.eskan.gr](http://www.eskan.gr)

Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ): [www.sportsnet.gr](http://www.sportsnet.gr)

Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ): [www.hoc.gr](http://www.hoc.gr)

Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ): [www.eof.gr](http://www.eof.gr)

Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ): [www.ifet.gr](http://www.ifet.gr)

### ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΦΟΡΕΙΣ

Παγκόσμιος Οργανισμός Αντι-Ντόπινγκ (WADA): [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Σύνδεσμος Εθνικών Οργανισμών Αντι-Ντόπινγκ (ANADO): [www.anado.org](http://www.anado.org)

Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ, IOC): [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC): [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

Συμβούλιο της Ευρώπης (CoE): [www.coe.int](http://www.coe.int)

Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ, EU): [www.europa.int](http://www.europa.int)

Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και Πολιτιστικός Οργανισμός των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO): [www.unesco.org](http://www.unesco.org)

### ΕΘΝΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΩΝ (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ)

#### ΧΩΡΑ

#### ΕΘΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ

Αυστραλία Australian Sports Drug Agency (ASADA) [www.asada.gov.au](http://www.asada.gov.au)

Ηνωμ. Βασίλειο UK Sport [www.uksport.gov.uk](http://www.uksport.gov.uk)

ΗΠΑ USADA [www.usantidoping.org](http://www.usantidoping.org)

Καναδάς Canadian Centre for Ethics in Sport [www.cces.ca](http://www.cces.ca)

Νορβηγία Anti-Doping Norway [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

(Πλήρης κατάλογος υπάρχει στην ιστοσελίδα του ΕΣΚΑΝ στην ενότητα Links)