

**Doplňky stravy zahrnují veškeré výrobky, které se prodávají někdy také pod komerčními označeními:** „Dietní nebo zdravotní doplňky, multivitaminy, suplementy pro sport“ atp.

Agresivní marketing těchto výrobků ve školách, ve sdělovacích prostředcích (televize, rádio i tisk), různých fitness centrech, v některých klubech a v neposlední řadě mezi mládeží a rekreačními, výkonnostními i vrcholovými sportovci vedl k tomu, že určitý počet konzumentů podlehl iluzi, že zboží, které je dle reklamy tak doporučováno, jim pomůže zlepšit jejich výkonnost. Neváhají proto za tyto doplňky utratit i obrovské množství peněz. Nejenže si však svoji výkonnost výrazně nezlepší, ale pokud jsou vrcholovými sportovci, mohou být dokonce chyceni při dopingových kontrolách se zakázanou látkou obsaženou v suplementech. Za následek to může mít pro vrcholové sportovce komplikace s kariérou a pro mnohé z nich to znamená i ztrátu lukrativních příjmů ze sportovní a reklamní činnosti. Někteří závodníci a to jak rekreační, tak i vrcholoví si mohou i poškodit své zdraví...

Věková skupina „teenagerů“ a mladších by se měla raději vyhýbat konzumaci některých doplňků stravy.

Důležitá rada na závěr: V případě, že se rozhodneš konzumovat suplementy nakupuj je vždy od renomovaných a prověřených výrobců a pouze v kamenných obchodech, které znáš a jsou věrohodné...

## JAK SE ROZHODNEŠ TY?

Vydal Antidopingový výbor ČR v roce 2014, Za Císařským mlýnem 1063, 170 00 Praha 7

tel.: 233 382 701

e-mail: info@antidoping.cz

www.antidoping.cz

Foto na titulní straně: e-MagineArt.com

jako příklad zde uvedme **USA**, kde mají všichni trenéři pracující s mládeží do 18 let zákaz podávat jakékoli doplňky obsahující  **kreatin**

**rodiče** (a také další vychovatelé – učitelé, trenéři i třeba příbuzní) by měli  **sledovat** i případnou změnu chování dětí. Jakékoli odchylky v jejich projevech mohou být způsobeny i podáváním zakázaných látek v suplementech

### F. POTŘEBUJEŠ SUPLEMENTY KE ZVYŠOVÁNÍ SVÉ VÝKONNOSTI?

Ve většině případů (hlavně u mládeže) je zjednodušená odpověď velice stručná – **NE, NEPOTŘEBUJEŠ!**

Vědci vyzkoumali, že důležitým prvkem, který může napomoci k optimální výkonnosti je vyvážená **strava**, která musí být různorodá a také musí obsahovat všechny vitamíny a důležité prvky. Zároveň musí být **stravování pravidelné a energeticky přiměřené**.

Je nutno také dbát na to, co budeš konzumovat před tréninkem a případně závodem, co budeš jíst a pít v průběhu přípravy a soutěže a v neposlední řadě také po skončení fyzické námahy.

**Všechny** tyto výše uvedené  **faktory** mají větší vliv na tvoji  **výkonnost** než některé  **doplňky stravy**.

**Může však nastat situace**, kdy je **vhodné využít specifické doplňky**. Vždy je však třeba **brát v potaz** věk, situaci, druh doplňku, dávkování a jeho přesné načasování s ohledem na daného závodníka, teplotu v místě, vlhkost vzduchu a v neposlední řadě také jaký druh sportu provozuješ. Nesmíš nikdy zapomenout na konzultaci s odborníky!

**Kvalitní, účinné a hlavně čisté doplňky** musíš **vybírat** a hledat velice pečlivě a **obezřetně**. Ještě **před** jejich **konzumací** vždy **konzultuj** vhodnost jejich použití se svými rodiči, trenéry, sportovními lékaři a dalšími odborníky.

### G. JAK MINIMALIZOVAT RIZIKA UŽÍVÁNÍ NĚKTERÝCH NEVHODNÝCH SUPLEMENTŮ

**Odborník** (výživový specialista pro sport) ti **může doporučit** vědecky ověřený **nutriční program** a **výživové doplňky**. Tento **program** musí **obsahovat** následující:

Pečlivě sestavený **jídelníček**, který bude ušit na míru a bude **odpovídat** přesně tvým **potřebám** (věk, druh sportu, místo, hmotnost atp.) a zároveň **doporučení odborníka, zdali jsou** pro tebe **vhodné doplňky stravy**. V případě, že jejich konzumaci doporučí, potom je nutné **brát v potaz tato hlediska**:

- Druh a množství doplňku**, který je pro tebe vhodný a také přesně specifikovaný na jednotlivé časové úseky – tréninkové zatížení, soutěž i odpočinek. V žádném případě to nesmí být určeno jenom obecně!
- Výběr suplementu(ů)** musí být odborně a **kriticky zhodnocen** – zdali má výrobek ověření o své čistotě, jakým **testům** na obsah látek v něm obsažených a kvalitu byl suplement podroben, kde a **kdo ho vyrábí** a v neposlední řadě v jakém prostředí a podmínkách vzniká. Opět **pozor** na tzv. „**kitchen laboratories**“ – výroba v nevyhovujícím prostředí bez dodržování hygienických norem a postupů a také nejisté složení – **zvýšené riziko!**

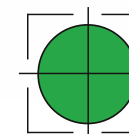
Poznámka: Některé výrobky mohou mít potvrzení o původu zboží nebo logo (razítko), že přípravek prošel nezávislými testy v laboratoři a také může mít **certifikát o nezávadnosti**, tj. že neobsahuje žádné zakázané látky. To však vůbec **neznamená, že jsou výrobky „čisté“** a vhodné pro sportovce. Existují někteří výrobci suplementů, kteří svoje výrobky prověřují a testují pouze svojí výstupní kontrolou. V případě, že je tato kontrola nedostatečná, může dojít k pochybení a do výrobku se dostane zakázaná látka. Byly také zaznamenány případy, kdy se **do doplňků stravy úmyslně a vědomě dostaly zakázané látky přímo od výrobce** s cílem **zvýšit účinnost** daného přípravku a to bez ohledu na zdraví a čistotu sportovce.

**ŽÁDNÝ CERTIFIKÁT ANI ŽÁDNÁ KONTROLA TI NEZAJISTÍ SE 100% JISTOTOU, ŽE JE PRODUKT ČISTÝ A BEZ ZAKÁZANÝCH LÁTEK!**

Pouze nutriční **specialista** – **profesionál** by ti měl případně doporučit, **od jakého výrobce** by sis měl **nakoupit doplňky** a přesně stanovit jejich **dávkování**.

**I PLAY FAIR**  
**SAY NO! TO DOPING**

**DOPLŇKY STRAVY**  
**POD DROBNOHLEDEM**



Antidopingový výbor ČR

Czech Anti-Doping Committee

**Doplňky stravy** jsou v současné době významným **hegemonem** v oblasti rekreačního i vrcholového **sportu**. Jenom v **USA** se předpokládá, že za jeden rok dosáhne maloobchodní **obrat** se suplementy částky několika **stovek miliard dolarů**.

**Suplementy** se prodávají na našem kontinentě především prostřednictvím **fitness center, sportovních klubů i specializovaných prodejen**. Podle studie Evropské unie z roku 2013 jsou však některé z nich **kontaminovány** a to hlavně **steroidy**, v menší míře i **stimulanty**.

Protože je naším cílem **zachovat integritu sportu** bez užívání zakázaných látek a v duchu fair play, tak jsme se rozhodli zpracovat následující **materiál**, který by měl **sloužit k lepší orientaci** v této sféře i jako návod, jak **sportovat čistě**, nestat se nechtěným **dopingovým hříšníkem** nebo si dokonce **ohrozit své zdraví...**

Následující řádky by měly stát za přečtení **osobám**, které **se zabývají pohybovými aktivitami** ať již jako aktivní rekreační nebo vrcholoví sportovci nebo jsou trenéry, cvičitelé, sportovními lékaři nebo jsou „pouze“ rodiči, jejichž ratolesti sportují.

## A. CO BYS MĚL VĚDĚT O DOPLŇCÍCH STRAVY (SUPLEMENTECH)

v současné době existují některé **suplementy**, které mají **škodlivé** vedlejší **účinky** a mohou být také příčinou **pozitivních dopingových testů**. **Škodlivé suplementy** obsahující hlavně steroidy a stimulanty se bohužel objevují i **na našem trhu** a to nejenom ve sféře černého obchodu, ale i v síti běžných prodejen a fitness center

**schvalování** možnosti prodávat suplementy v maloobchodní síti má na našem území **Ministerstvo zemědělství** a získat **povolení** k prodeji **není** tolik **náročné** na rozdíl např. od nových **léků**, které podléhají mnohem **přísnější legislativě** (schvaluje Ministerstvo zdravotnictví)

na trh (a to nejenom internetový) se dokonce dostávají suplementy, které jsou **dováženy bez jakéhokoli povolení** a kontroly a zde je nebezpečí kontaminace zakázanými látkami mnohem vyšší

doplňky stravy jsou někdy prodávány s úmyslně **matoucími přeplekami**, kde nejsou uvedeny zakázané látky obsažené ve výrobku a dále ani **neprošly** důkladnými laboratorními testů a **kontrolami**, které by **upozornily** na jejich **nedostatky**

díky reklamním kampaním se **dobře prodávají** a to i přesto, že neprošly testováním dle objektivních standardů a jejich **účinky** jsou většinou velice **přeceňovány** a neodpovídají dané realitě

## ŽÁDNÝ DOPLŇEK STRAVY NEMŮŽE GARANTOVAT SVOJI ÚČINNOST!

buď si vědom, že někteří výrobci ti přesto budou namlouvat, že **účinky** jejich suplementů jsou vědecky **ověřeny**, avšak v **praxi tomu tak není**

také informace, že se jedná o „**100% přírodní**“ produkt nebo „**bylinný**“ přípravek se **ne vždy zakládá na pravdě** a jsou do něj často implementovány i další, třeba dopingově **závadné látky**

některé **přírodní látky** mohou obsahovat samy o sobě **zakázané látky**, např. **marihuanu**. Seznam zakázaných látek vydává každoročně Světová antidopingová agentura WADA a seznam zakázaných léků prodávaných na území ČR vydává náš Antidopingový výbor

i zcela přírodní látky obsažené v suplementech mohou mít také mnoho nežádoucích **vedlejších účinků**, které nemusí sportovcům zákonitě pomáhat, ale někdy jim mohou dokonce **zdravotně uškodit** a tím i **snížit výkonnost**

**spoléhat se na suplementy**, želepší tvoje výkony, **není dobré**

## ZÁKLADEM ÚSPĚCHU SPORTOVCE JE KVALITA TRÉNINKU A MÍRA TALENTU!

## B. JAKÁ JSOU DALŠÍ NEBEZPEČÍ A ÚSKALÍ POUŽÍVÁNÍ SUPLEMENTŮ

existují některé **suplementy** nakoupené od určitého výrobce v obchodu, v lékárně, ve fitness centru nebo prostřednictvím webových stránek, které **obsahují ve sportu zakázané látky**

nákupy prostřednictvím **internetu** výrazně **zvyšují nebezpečí** nákupu zboží s rozdílným složením, než jak je uvedeno na přebalu výrobku. Tím se reálně zvyšuje riziko **nevědomé konzumace** zakázaných látek tak i odhalení při dopingové kontrole. Při výrobě některých doplňků (v tzv. „kitchen laboratories“), které jsou nabízeny především **přes internet, nejsou** kromě složení dodržovány ani **hygienické postupy a normy**, takže takto vyrobené suplementy mohou být i **toxické**

přes **internet často prodávají** dokonce **firmy a osoby**, které k tomu **nemají žádné oprávnění**. Přes „počítač“ lze dokonce koupit zboží, jehož prodej je u nás výslovně zakázán a jeho nákup může být podle **paragrafu 288 trestního zákoníku** právně postžitelný. Jedná se např. o nákup anabolických steroidů aj.

**nespoléhej na přebal výrobku** ani na některé prodejce, kteří ti bude tvrdit, že se jedná o testovaný výrobek, který je zcela bezpečný – **nemusí mluvit pravdu!**

také případný **certifikát**, že byl výrobek odsouhlasen, případně prověřen Světovou antidopingovou agenturou WADA nebo Antidopingovým výborem – **nevěř mu**. **WADA** ani žádný **Antidopingový výbor** (NADO) na světě **nevydávají certifikáty** a dobrozdání o **čistotě výrobku**

ani v případě, že **zakázaná látka není uvedena na přebalu** výrobku, však neznamená, že suplement garantuje svoji čistotu (tj. neobsahuje žádné zakázané látky) a že je zdravotně nezávadný, případně neškodný

pokud se týká **dávkování suplementů, nelze** se řídit radou: „**Čím více, tím lépe**“ (větší konzumace = vyšší účinnost). Předávkování některými suplementy může způsobit **zdravotní problémy** a nevratné **poškození** některých orgánů v těle

v případě, že známý **sportovec propaguje** nějaké suplementy tak to vůbec **neznamená**, že jsou **bezpečné**, a že právě tobě osobně tyto doplňky zvýší výkonnost

na první pohled **bezpečné doplňky**, jako jsou vitamíny, minerály a stopové prvky mohou být **kontaminovány** škodlivými nebo zakázanými látkami a tyto škodlivé přísady **nemusí být** ani uvedeny **na přebalu** výrobku

RADA ZÁVĚREM: PLNĚ SI UVĚDOM, JAKÁ RIZIKA PŘINÁŠÍ KONZUMACE DOPLŇKŮ STRAVY. PŘEDEM SI ROZMYSLI (ZDE PLATÍ PŘÍSLOVÍ: „DVAKRÁT MĚŘ A JEDNOU ŘEŽ“), NEŽ SLEPĚ UVĚŘÍŠ REKLAMNÍM TRIKŮM, ZDALI SE TI VŮBEC VYPLATÍ PODSTUPOVAT TAKOVÉ RIZIKO, KTERÉ TI MŮŽE ZKOMPLIKOVAT SPORTOVNÍ KARIÉRU A DOKONCE I ZPŮSOBIT ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE.

## C. OVĚŘENÁ FAKTA

pohybově aktivní lidé, výkonnostní a vrcholoví **sportovci nemusí brát** (ve většině případů) **suplementy** pro zlepšení výkonnosti

pro lepší výkony je nutné se zaměřit na **zkvalitnění tréninku, úpravu jídelníčku** a měl by ses zamyslet se také nad **odpočinkem a rehabilitací**. Toto vše ti pomůže mnohem víc s růstem tvé výkonnosti než suplementy

jakékoli **tréninkové úlevy nelze nahradit podáváním suplementů**

je důležité konzumovat **vyváženou stravu**, která obsahuje všechny důležité komponenty. Růstu tvé výkonnosti nejvíce pomůže **vhodný trénink, změna stravovacích návyků** (včetně složení stravy) a **vhodný odpočinek**. Abys byl spokojen s růstem své svalové hmoty, s redukcí tukových zásob a správně sis vytvaroval postavu – to **vše lze dosáhnout bez doplňků stravy**

správně vybalancovaná **strava** ti **nahradí potřebu** doplňovat některé její složky prostřednictvím **suplementů**. Tím **zabráníš i riziku konzumace zakázaných látek** ze suplementů

**nelze také říci**, že se **suplementy hodí pro všechny závodníky** a veškerá sportovní odvětví. Při hledání vhodnosti suplementů je třeba přihlížet k věku, pohlaví, druhu sportu, klimatickým podmínkám atp.

**suplementy** také něco stojí, některé jsou dokonce velice **drahé**. Je lepší raději investovat do **konzultací s odborníky**, kteří připravují **jídelníčky** pro sportovce nebo hledají cesty jak **zkvalitnit trénink...**

## D. DALŠÍ ÚSKALÍ A RIZIKA KONZUMACE SUPLEMENTŮ

**Konzumace** těchto látek je **mnohdy riziková**, protože může způsobit i různé **alergické reakce**. Při jejich podávání **bez jakékoli konzultace** s odborníky mohou být dokonce pro někoho **toxické**. Problémy s jejich konzumací ti v konečném **důsledku mohou zhoršit tvoji výkonnost**.

**Některé suplementy** mohou též přivodit **zvýšení krevního tlaku, problémy se srdcem a tepovou frekvencí**, a v neposlední řadě mohou vést až k **selhání ledvin a jater**.

Suplementy s nejjistým původem a složením, které konzumují výkonnostní a **vrcholoví sportovci** mohou mít za následek i **pozitivní dopingové testy**, které zkomplikují **kariéru** či způsobí tvoji **diskreditaci** před soupeři, veřejností i blízkými osobami.

## ZA VŠE, CO MÁŠ V TĚLE, SÁM ZODPOVÍDÁŠ!

**Nepomohou ani výmluvy** a vysvětlování, že jsi vzal zakázanou látku neúmyslně, omylem a nechtěl zvyšovat svoji výkonnost, ale chtěl „jenom“ upravit svoji hmotnost.

## PŘEBAL VÝROBKU NEGARANTUJE JEHO NEZÁVADNOST!

**Nedostatečná legislativa** u nás i ve světě je jednou z příčin toho, že se do některých suplementů dostávají zakázané látky. Ani **výrobci** třeba z USA nebo Velké Británie, kteří jsou na trhu s doplňky dominantní, **nezaručují nezávadnost** svého zboží.

A CO SUPLEMENTY, KTERÉ UŽÍVAJÍ OSOBY PŘED DOVRŠENÍM PLNOLETOSTI („TEENAGEŘÍ“ DO 18 LET)? PRO TUTO VĚKOVOU SKUPINU JE UŽÍVÁNÍ SUPLEMENTŮ VŮBEC NEJRIZIKOVĚJŠÍ. NĚKTERÉ ZNÁMÉ (A NĚKTERÉ DOSUD NEZNÁMÉ) VEDLEJŠÍ ÚČINKY MOHOU DOKONCE POŠKODIT TVÉ ZDRAVÍ. JEDNÁ SE HLAVNĚ O ZAKÁZANÉ LÁTKY TAJNĚ „PRÍMÍCHANÉ“ V DOPLŇCÍCH JAKO JSOU STEROIDY, STIMULANTY, KANABINOIDY AJ.

## E. RODIČE VŠÍMEJTE SI CHOVÁNÍ SVÝCH DĚTÍ A DÁVEJTE POZOR NA TO, CO JIM KUPUJETE

**buďte ostražití při nákupu** výrobků, když na jejich přebalech figurují slova typu: anabolický, podporuje růst svalů („mass builder“), steroidní, testosteron, růstový hormon („growth hormone“) atp.

**nebezpečí** skýtají i výrobky, které mají údajně za cíl **spalovat tuky** (látky na snížení hmotnosti), které často obsahují **kofein a efedrin**, což může **poškodit zdraví dětí**

**rodiče dávejte pozor** na další suplementy, které mají ve svém názvu slova jako „**čistě přírodní**“ nebo „**obsahuje pouze přírodní látky**“ (např. Tribulis terrestris, guayana, ephedra, mahuang aj.), protože tyto přípravky mohou být v extrémním předávkování **toxické a ohrožující zdraví**

látky jako **kreatin a kofein nejsou zakázanými** dopingovými látkami a pro **dospělé** v rozumném dávkování **nemusí být škodlivé. Opačně to platí pro mládež**. Tyto látky se staly velice **populárními** hlavně mezi školní mládeží a mladými sportovci, avšak v této věkové skupině by se **neměly vůbec používat!** Zároveň jsou suplementy, které **obsahují kreatin a kofein**, často **kontaminovány i dalšími zakázanými látkami**

výrobky, které o sobě prohlašují, že jsou natolik úžasné, že **zvýší** Tvoji **výkonnost třeba o 50%**, by ti měly být **ihned podezřelé** a neměl bys je raději vůbec nakupovat ani konzumovat! Produktům s těmito reklamními slogany se raději **vyhni** a to velkým obloukem!