

Nahrungsergänzungen/Supplemente: Gefahren und Nutzen im Breitensport (Michael Krattiger, Antidoping Schweiz)

Nahrungsergänzungsmittel werden heutzutage von vielen Spitzen-, Amateur- und Freizeitsportlern genutzt, in der Hoffnung, ihre sportliche Leistung verbessern zu können. Die Vermarktung dieser Produkte ist dadurch weltweit zum Milliardengeschäft geworden. Doch oft kommt die unabhängige Beratung der Kunden zu kurz oder die Hersteller werben mit z. T. unrealistischen Versprechungen. Denn eines steht fest: Keine Ernährungsmassnahme kann ein ungenügendes Training ersetzen.

Gleichzeitig sind auf der ganzen Welt viele positive Dopingkontrollen auf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zurückzuführen. Dies betrifft nicht nur - wie ganz aktuell - jamaikanische Weltklasse-Sprinter sondern auch durchschnittliche Schweizer Amateursportler.

Wie soll man nun in diesem Supplemente-Dschungel den Überblick behalten? Was sind Chancen und Risiken der gängigen Nahrungsergänzungsmittel?

Die Stiftung Antidoping Schweiz klärt auf und präsentiert in diesem Zusammenhang ihren Supplementguide, der gemeinsam mit Ernährungswissenschaftler des BASPO entstanden ist.

Aliments enrichis et compléments alimentaires: bénéfiques et dangers pour la pratique sportive (Michael Krattiger, Antidoping Suisse)

De nombreux sportifs de pointe, amateurs ou de loisir utilisent aujourd'hui des compléments alimentaires dans l'espoir d'améliorer leurs performances. Aussi la commercialisation de ces produits génère-t-elle des milliards dans le monde entier. Mais ces utilisateurs sont souvent mal informés et de leur côté, les fabricants recourent à des allégations partiellement irréalistes. Une chose est sûre cependant : aucune mesure d'ordre nutritionnel ne saurait remplacer un entraînement régulier.

Par ailleurs, de nombreux contrôles anti-dopage réalisés dans le monde se soldent par un résultat positif en raison de la prise de compléments alimentaires. Et cette situation ne concerne pas que les sprinters jamaïcains de haut vol qui défraient régulièrement la chronique mais également des sportifs amateurs suisses moyens.

Comment s'y retrouver dans la jungle des suppléments en tous genres pour sportifs ? Quels sont les atouts et les risques inhérents aux compléments alimentaires courants ?

La fondation « Antidoping Schweiz » répond à cette question en publiant un guide pratique élaboré en collaboration avec des nutritionnistes de l'OSFSPO.

Michael Krattiger, Antidoping Schweiz

Michael Krattiger ist Leiter Prävention/Information bei der Stiftung Antidoping Schweiz und Mitglied der Geschäftsleitung.

Michael Krattiger, Antidoping Suisse

Michael Krattiger est responsable de la prévention et de l'information à la fondation «Antidoping Suisse».

Michael Krattiger
Leiter Prävention / Information
Antidoping Schweiz

Supplemente / NEM
Chancen und Gefahren für
Breitensportler

cleanSWISS sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Erkenntnisse aus 6. CH Ernährungsbericht

- Eher zu viele Kohlenhydrate
- Eher zu hohe Energiezufuhr
- V. a. Männer, jüngere Personen, Personen mit tiefem Bildungsniveau betroffen
- Lebensmittelkennzeichnungen für viele unverständlich
- Versorgung mit Mikronährstoffen
- Anstieg Übergewicht
- Kommunale / kantonale Präventionsprogramme wichtig
- Pers. mit Migrationshintergrund schwerer zu erreichen

cleanSWISS sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Antidoping Schweiz

- Unabhängige Stiftung seit 1.7.2008
- Finanziert durch BASPO, Swiss Olympic & Dritte
- Geschäftsstelle in Ittigen
- Dir.: Matthias Kamber; SR-P.: Corinne Schmidhauser
- 19 Mitarbeiter, davon 5 Profi-Kontrolleure
- Kontrollen & Ermittlungen
- Prävention / Information
- Pharmazie, Medizin & Forschung
- Internationale Zusammenarbeit

cleanSWISS sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Sinnvolle, risikoarme Sporternährung

- Sporternährung beginnt ab ca. 5h Trainingsumfang pro Woche
- Wer 2-3 x pro Woche joggt oder ins Fitnesscenter geht, hat keinen Mehrbedarf

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche
Basierend auf die Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

SGE 2005

SFSN 2008

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

AD.ch: Strategie 2013 - 2016

Vision
Athletinnen und Athleten können in einem dopingfreien Umfeld Sport treiben.

Werthaltung
Unabhängigkeit
Respekt
Verlässlichkeit
Verantwortlichkeit
Innovation
Teamspirit

cleanSWISS sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

NEM für Breitensportler – Chancen und Risiken

Chancen

- Gute Ernährung kann gutes Training unterstützen.
- Supplemente sind ein kleiner Mosaikstein in der **Sporternährung** (≥ 5h Training/Woche).
- Einige Supplemente können – zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt – unterstützend wirken. (A Supplemente)
- Nur wenige Substanzen mit wissenschaftlich nachgewiesener positiver Leistungsbeflussung. (A)
- Supplementierung in jedem Fall mit einem professionellen Ernährungsberater auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Quelle: Dr. Samuel Mettler, Supplemente: Chancen und Risiken, 2011

cleanSWISS sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

NEM für Breitensportler – Chancen und Risiken

Risiken!

- Basisernährung ist wichtiger als die Einnahme von Supplementen.
- **Tausende Produkte ohne nachgewiesenen Nutzen erhältlich – v. a. im Internet.**
 - Evtl. negative Effekte zu erwarten
 - Hoher Ressourcenverbrauch garantiert
→ lieber in besseres Training investieren
- Um das Verunreinigungsrisiko mit Dopingsubstanzen möglichst klein zu halten, **wird auf Bestellungen aus dem Internet und von unbekannten Produzenten verzichtet.**
- Im Falle von verunreinigten Supplementen trägt der Athlet alleine die volle Verantwortung.
- Werbung mit Sport → Produkt nicht in jedem Fall gut für Sportler!
- Import von Dopingmitteln seit 1.10.2012 verboten. (SpoFöG)

cleanswiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Supplementguide von Antidoping Schweiz

A Supplemente

Aufgrund von wissenschaftlichen Studien an gesunden, trainierten Menschen sind bei adäquater Dosierung direkte (schnell eintretende) oder indirekte (zeitlich verzögerte) positive Leistungsbeeinflussungen möglich. Kein Supplement der A-Liste ist für alle Situationen, Personen oder Sportarten geeignet. Eine nicht adäquate Anwendung oder Dosierung kann Leistung und Gesundheit beeinträchtigen.

• Energieliefernde Sportnahrungsmittel:

- Gels*
- Recovery- und Mahlzeitenersatz-Produkte*
- Riegel*
- Sportgetränke*

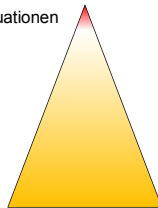


cleanswiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

NEM für Breitensportler – Chancen und Risiken

- **Keine Ernährungsmassnahme kann ungenügendes Training kompensieren!**
- Gezielte Supplementation
 - ((sportartspezifisch)), individuell, spez. Situationen
- Sportartspezifische Anpassungen
 - ((Energiebedarf))
 - Wettkampf- und Trainingsvorbereitung
 - Wettkampf- und ((Trainings-))ernährung
 - Erholungsmassnahmen
 - Gewichtskontrolle
- Basisernährung gemäss allg. Ernährungsrichtlinien



Quelle: Dr. Samuel Mettler, Supplemente: Chancen und Risiken, 2011

cleanswiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Supplementguide von Antidoping Schweiz

A Supplemente

Aufgrund von wissenschaftlichen Studien an gesunden, trainierten Menschen sind bei adäquater Dosierung direkte (schnell eintretende) oder indirekte (zeitlich verzögerte) **positive Leistungsbeeinflussungen möglich**. Kein Supplement der A-Liste ist für alle Situationen, Personen oder Sportarten geeignet. Eine nicht adäquate Anwendung oder Dosierung kann Leistung und Gesundheit beeinträchtigen.

• Weitere A-Supplemente:

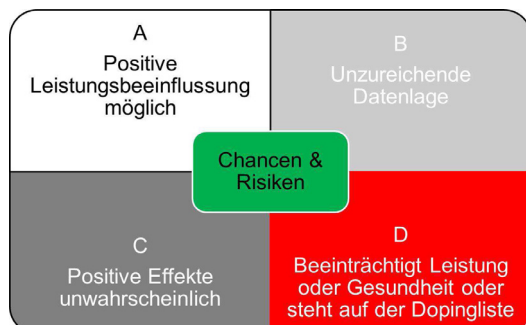
- Kreatin*
- Koffein*
- Multivitamin- und Mineralstoffpräparate*
- Natrium-Bikarbonat und Natrium-Citrat*
- Vitamin D, **Eisen** und Kalzium



cleanswiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Supplementguide von Antidoping Schweiz



cleanswiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Supplementguide von Antidoping Schweiz

B Supplemente

Supplemente, die im Sport Interesse geweckt haben. **Bisher veröffentlichte Studien lassen aber keine Zuordnung in die Kategorie A, C oder D zu.** Eine Einnahme sollte nur zu Forschungszwecken und / oder bei Beratung durch eine unabhängige Fachperson erfolgen.

- Carnosin und β -Alanin*
- Glukosamin
- HMB*
- Kolostrum*
- L-Carnitin*
- Nitrat und Randensaft (Rote Beete)*
- Probiotica
- Vitamin C*



cleanswiss sports

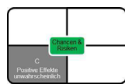
antidoping.ch
Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Supplementguide von Antidoping Schweiz

C Supplemente

Diese Liste umfasst die meisten Supplemente, die Athleten angesprochen werden. Aufgrund von Studien an gesunden, trainierten Menschen ist eine **positive Leistungsbeeinflussung unwahrscheinlich** und negative Effekte können nicht immer ausgeschlossen werden.

- Arginin
- BCAA
- Chrom / Chromium piccolinate
- Coenzym Q10
- Cordyceps
- Magnesium
- Pyruvat
- Ribose*



clean swiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz - suisse - svizzera - switzerland

Selbstverantwortung «Strict Liability»

Keine Ausreden!

Stolz
Selbstbewusstsein
Kritisches Hinterfragen

Gespräche
Problembewältigung
Freude am Sport
Vorbildfunktion



Du bist für dein Handeln verantwortlich.

clean swiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz - suisse - svizzera - switzerland

Supplementguide von Antidoping Schweiz

D Supplemente

Supplemente, die entweder auf der **Dopingliste** stehen oder **mit hoher Wahrscheinlichkeit die Leistungsfähigkeit und oder Gesundheit beeinträchtigen**.

- Gesamte Dopingliste
- Androstendion, Androstendiol
- Dehydroepiandrosteron (DHEA)*
- Ephedra*
- Gamma-Hydroxybutyrat (GHB)
- Methylhexanamin
- Norandrostendion
- Oxilofrin



clean swiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz - suisse - svizzera - switzerland

Supplemente und Doping

<iframe width='560' height='315'
src='http://www.rts.ch/embed/KpmB'
frameborder='0'></iframe>

<http://www.rts.ch/embed/KpmB>

clean swiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz - suisse - svizzera - switzerland

Ermittlungen

- 1.10.2012: neues Sportförderungsgesetz tritt in Kraft
- Seither rund 250 Sendungen mit Dopingmitteln nach Meldungen durch die Eidgenössische Zollverwaltung eingezogen und vernichtet
- Zusätzliche ca. 15 disziplinarrechtliche Verfahren wegen Dopingvergehen nach Meldungen durch die Eidg. Zollverwaltung angestrengt

clean swiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz - suisse - svizzera - switzerland

Supplemente und Doping

- http://www.netrition.com/now_7keto_page.html
- "7-KETO is a naturally occurring metabolite of DHEA, providing the same benefits as DHEA without its associated side effects..."
- <http://en.wikipedia.org/wiki/7-Keto-DHEA>
- "7-Keto-DHEA (...) is a steroid produced by metabolism of the prohormone dehydroepiandrosterone (DHEA)."
- "Researchers have raised concern that supplements may trigger positive tests for performance-enhancing drugs."
- "The World Anti-Doping Agency lists 7-keto DHEA as a prohibited anabolic agent..."

clean swiss sports

antidoping.ch
Antidoping schweiz - suisse - svizzera - switzerland



Wichtige Adressen

Supplementguide:
<http://www.antidoping.ch/medicine/supplements/supplementguide/>

- **www.antidoping.ch**
- **www.facebook.com/antidoping.ch**
- **Antidoping Schweiz**
 Postfach 606
 3000 Bern 22
 Tel.: 031 359 74 44
 Fax.: 031 359 74 49
 E-Mail: info@antidoping.ch

clean swiss sports **antidoping.ch**
Antidoping schweiz - suisse - svizzera - switzerland

