



© BillionPhotos.com / Adobe Stock

De verantwoordelijkheid van de sportdiëtist bij het voorkomen van dopinggebruik in de sport



Auteur: Ria Vanderstraeten, sportdiëtist

Doping in de sport is een complexe en controversiële kwestie. Het verwijst naar het gebruik van verboden stoffen of methoden door atleten om hun prestaties op oneerlijke wijze te verbeteren. Doping ondermijnt niet alleen de integriteit van de sport, maar brengt ook ernstige gezondheidsrisico's met zich mee voor sporters.

Het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) heeft uitgebreide antidopingregels en -voorschriften opgesteld om doping in de sport op te sporen en te ontmoedigen. Dopingmiddelen kunnen variëren van prestatiebevorderende middelen zoals anabole steroïden en erytropoëetine (EPO) tot verboden methoden zoals bloeddoping en gendoping. Atleten kunnen deze stoffen of methoden gebruiken om kracht, uithoudingsvermogen, snelheid of herstel te vergroten,

waardoor ze een oneerlijk voordeel behalen ten opzichte van hun concurrenten. Maar heel vaak betreft het voedingssupplementen of specifieke medicijnen die door een arts zijn voorgeschreven of door een begeleider werden aanbevolen, die een onbedoeld positief resultaat opleveren bij dopingcontroles. Tegenwoordig horen we zelfs al van gecontamineerde voeding (vb. vlees).

Trainers, verzorgers en sportdiëtisten spelen een cruciale rol bij het adviseren van sporters over hun voedingssupplementen. Hun kennis over verboden voedingssupplementen kan echter sterk variëren, afhankelijk van hun opleiding, ervaring en bekendheid met de antidopingregelgeving. Dit kan te wijten zijn aan factoren zoals beperkte toegang tot informatie, gebrek aan kennis over

antidopingregelgeving of onvoldoende training in sportvoeding en antidopingpraktijken. De gevolgen van doping kunnen ernstig zijn, waaronder verlies van medailles, titels en resultaten, boetes en schorsing (van een paar maanden tot zelfs levenslang). Bovendien kan doping nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid van sporters, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen op de lange termijn en in sommige gevallen zelfs tot de dood. Om dit probleem aan te pakken is het informeren (awareness creatie) en aanbieden van opleidingen over sportvoedingssupplementen en antidoping-regelgeving een onderdeel. Dit artikel is een eerste aanzet om op bredere schaal diëtisten bewust te maken en te informeren over deze problematiek zodat ze met kennis van zaken voedingssupplementen adviseren aan sporters.

Zo hebben Vlaamse sportartsen die lid zijn van SKA (Sportartsen Koninklijke Belgische Vereniging voor Sportgeneeskunde), bij het onderschrijven van hun lidmaatschap, een antidopingcharter ondertekend (<https://www.sportartsen.be/sites/default/files/files/charter.pdf>). Ook diëtisten zouden een charter kunnen opstellen.

Weten wat wel en niet mag gebruikt worden is de basis. Zeker als je sporters adviseert die deelnemen aan internationale wedstrijden maar ook breedtesporters kunnen in ons land getest worden op dopinggebruik. Soms zien sporters door het bos de bomen niet meer omdat producenten de resultaten van hun producten vaak veel te mooi voorstellen. Het is aan jou als sportdiëtist om hen daarbij te begeleiden en adviseren en er op te hameren dat een evenwichtige basisvoeding essentieel is omdat je dan minder supplementen nodig hebt en dus ook veel minder risico loopt op eventueel toch vervuilde (gecontamineerd of via spiking) producten. Europa is op dat gebied veiliger dan Amerika of Azië. Maar blijf zoveel mogelijk weg van het internet. Koop alleen online bij bedrijven die gewaarborgde producten aanleveren met een batchnummer zodat men kan opzoeken of ze veilig zijn want zeker 15% is gecontamineerd.

Sommige producenten van sportpreparaten geven op de verpakking aan dat hun product getest is en veilig om te gebruiken. Als diëtist kan je dit dubbelchecken op www.dopingautoriteit.nl/program-mas/nzvt, www.bscg.org/certified-drug-free-dietary-supplements en/of, www.koelnerliste.com/en/product-database als je het batchnummer hebt. Maar weet dat geen enkel product 100% veilig is.

Wie samenwerkt met een sportfederatie doet er goed aan om te vragen wat het antidoping educatieplan is en of je er met hen kunt aan meewerken, want sinds 2021 zijn sportfederaties verplicht om te werken met hun atleten rond preventie en educatie.

Niet alleen zelf weten wat mag en niet mag maar het ook begrijpbaar kunnen uitleggen aan je sporter is belangrijk.

Op de website (www.dopingvrij.vlaanderen) en Facebook-account van NADO Vlaanderen (Vlaamse Afdeling van de Nationale Antidopingorganisatie) kan je heel veel interessante informatie vinden over de antidopingwetgeving en de gangbare procedures in Vlaanderen. Vooral via social media wordt een update gegeven van nieuwe lijsten of producten op de dopinglijst.

Soms vragen mensen al eens iets over medicatie tijdens een consult. Op [Bevat jouw geneesmiddel een verboden stof? Controleer het hier | dopingvrij.vlaanderen](#) kan je nagaan met je sporter of het veilig is. Want niet iedereen meldt z'n arts dat ie sporter is en vraagt advies aan die arts of een bepaald medicijn wel mag gebruikt worden. Allen samen de sporter helpen is het ideale plaatje.

Wil je aan zelfstudie doen? Dan kan dit via het WADA Anti-Doping Education and Learning platform.

Bij voldoende interesse is de VBVD commissie Sportvoeding bereid om een opleiding te organiseren over voedingssupplementen en doping in de sport.. Laat het ons weten (ria.vanderstraeten@sportsnutritionconsultancy.be).

"Doping ondermijnt de **fundamentele waarden** van de sport, zoals **gezondheid, eerlijkheid**, toewijding, **integriteit en gelijke kansen**. Doping is **bedrieglijk** en **schadelijk** voor atleten, naast het **misleiden van toeschouwers, organisatoren en sponsors** in hun overtuiging dat zij naar een **eerlijke sportwedstrijd** kijken."

GEZONDHEID EN ETHIEK

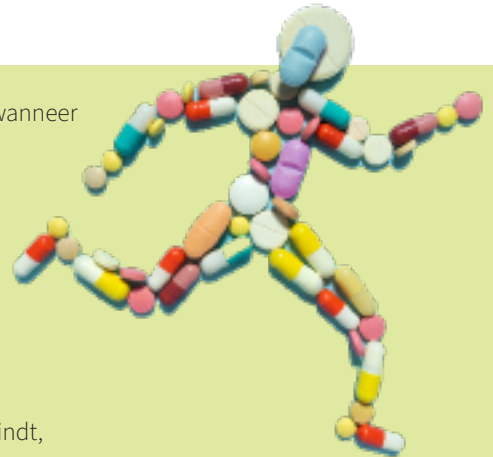
Rol van de sportdiëtist bij het voorkomen van dopinggebruik in de sport

De WADA-code eist dat atleten nagaan of de supplementen die ze willen gebruiken veilig zijn. Niet weten is geen excuus!

Vertrek van een evenwichtige basisvoeding die maximaal de behoeften probeert te dekken. Enkel als tekorten dreigen, ga je voor veilige voedingssupplementen.

De meest kwetsbare momenten voor dopinggebruik tijdens een sportcarrière zijn wanneer

- een sporter de antidopingregelgeving niet of onvoldoende kent,
- de sporter voedingssupplementen moet gebruiken,
- leeftijdsgenoten supplementen gebruiken,
- de sporter herstelt van een blessure, ingreep of ander medisch probleem
- er groepsdruk is om te experimenteren met (recreatieve) drugs,
- er druk is om te winnen/de sporter zich in een periode van minder presteren bevindt,
- de sporter zoekt naar het verhogen van het herstel van het lichaam en het verminderen van vermoeidheid na de training,
- de sporter spiermassa, kracht en/of uithoudingsvermogen wil vergroten,
- men vetweefsel wil verliezen/een lager vet% wil,
- er belangrijke gebeurtenissen plaats hebben in het leven van de sporter (puberteit, overschakelen naar een hoger niveau, uit huis gaan, nieuwe partner, einde carrière, ...)
- de sporter financiële voordelen kan krijgen als gevolg van het dopinggebruik.



Weet dat:

- Elke sporter de verantwoordelijkheid heeft om ervoor te zorgen dat alles wat die eet en drinkt veilig is en geen verboden stoffen bevat. Als sportdiëtist heb jij dit ook want je bent zelfs strafbaar als je verkeerde adviezen gaf.
- Er kunnen altijd verboden stoffen aanwezig zijn in voeding. Vooral vlees kan gecontamineerd zijn (vooral Zuid-Amerikaanse en/of Aziatische markten zijn gevaarlijk).
- 5-20% van alle voedingssupplementen is wereldwijd besmet met stoffen die verboden zijn volgens de WADA lijst.
- Adviseer enkel veilige batch-geteste supplementen om het risico's op besmetting te minimaliseren. Ken de labels.
- Organiseer wetenschappelijk onderbouwde info-sessies over het gebruik van voedingssupplementen (awareness creatie en educatie).
- Betrapt worden op dopinggebruik heeft ernstige gevolgen (schorsing) voor jouw carrière en voor de atleet die je adviseerde.

