



Positieve doping controles uit onwetendheid

Velen veronderstellen dat een positieve dopingcontrole enkel het gevolg kan zijn van bewust doperen.

In realiteit is een groot deel van de positieve controles te wijten aan onwetendheid of door slordig omspringen met supplementen of geneesmiddelen.

Sporters zijn steeds verantwoordelijk voor de stoffen in hun lichaam en het is dus zeer belangrijk om risico's te minimaliseren.

Dieet – en voedingssupplementen.

Voedingssupplementen kunnen (al dan niet opzettelijk) verboden stoffen bevatten. Gebruik dus enkel supplementen van betrouwbare merken en vraag liefst schriftelijk “garantie” aan de leverancier dat de supplementen vrij zijn van dopingproducten.

Geneesmiddelen

Sommige **geneesmiddelen** (in eender welke vorm: pilletjes, inspuitingen, puffers, druppels, ...), staan op de dopinglijst en ook courante geneesmiddelen die vrij te krijgen zijn in de apotheek (zoals sommige neussprays en zalfjes) kunnen verboden stoffen bevatten.

Het is dus zeer belangrijk om aan de arts te zeggen dat je competitiesport beoefent en om steeds te controleren of het geneesmiddel toegelaten is.

Als je om medische redenen toch een geneesmiddel moet gebruiken dat op de dopinglijst staat (bij astma, ADHD, diabetes, hoge bloeddruk..) en er geen alternatief is, dan moet je een TTN “Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak” krijgen.

Recreatieve drugs

De meeste **recreatieve drugs** zijn alleen binnen wedstrijdverband verboden, maar vaak zijn ze nog lang na gebruik (van enkele dagen tot enkele weken) op te sporen via de urine. Zo is het heel belangrijk te weten dat het legaal gebruik van cannabis (wiet, marihuana, hasj) enkele weken later nog kan leiden tot een positieve dopingcontrole en schorsing!

Dopingcontrole missen

Elke sporter moet tot het einde van zijn wedstrijdgroep aanwezig zijn, voor een eventuele dopingcontrole. Daarom is het noodzakelijk om aanwezig te blijven tot de laatste lift van de wedstrijdgroep (ook als je nul haalt of moet stoppen door een blessure). Inbreuken kunnen tot dezelfde sanctie leiden als een positieve dopingcontrole!



ALGEMEEN: Meer info over anti-doping regelgeving

<https://vgpf.be/anti-doping/>

<https://www.dopingvrij.vlaanderen/>

<https://www.wada-ama.org/en>

Dieet – en voedingssupplementen.

Geregeld blijken positieve dopingtests te wijten te zijn aan dieet – en voedingssupplementen (proteïnen, vitamines, mineralen, aminozuren, creatine, ..).

In sommige gevallen hadden de fabrikanten niet alle bestanddelen op het label vermeld (al dan niet opzettelijk). Sommige fabrikanten voegen opzettelijk doping toe aan hun supplementen om ze efficiënter te maken. Voornamelijk bij supplementen voor "muscle building" & "fat burning" worden soms anabolica & stimulerende stoffen toegevoegd.

In andere gevallen bleek de fabrikant ook supplementen te produceren die niet toegestaan waren en was er bij de productie van het toegelaten supplement toch een minimale hoeveelheid verboden substantie in terecht gekomen door verontreiniging.

Sporters zijn steeds verantwoordelijk voor de stoffen in hun lichaam en het is dus zeer belangrijk om risico's te minimaliseren.

Indien ondanks alles toch een positieve dopingtest zou volgen, is een schorsing waarschijnlijk niet te vermijden. Het is evenwel soms mogelijk om een minder zware sanctie te krijgen als men kan aantonen dat de inname niet intentioneel was en dat men alle logische voorzorgen heeft genomen.

TIPS:

- ✓ Gebruik enkel supplementen van betrouwbare merken
 - een gereputeerd merk gebruikt door topsporters,
 - geteste supplementen:
 - [Informed Sport](http://www.informed-sport.com) : www.informed-sport.com
 - [Kölner Liste](http://www.koelnerliste.com) : www.koelnerliste.com
 - [BSCG](http://www.bscg.org/) : <http://www.bscg.org/>
 - [NSF International](http://www.bscg.org/) : <http://www.bscg.org/>
 - [Informed Choice](http://www.bscg.org/) : <http://www.bscg.org/>
 - [HASTA](https://hasta.org.au/) : <https://hasta.org.au/>
- ✓ de termen « op basis van kruiden » en « natuurlijk » zijn geen garantie voor een « veilig » product.
- ✓ Bestel geen supplementen waarvan de oorsprong niet duidelijk is (bvb via internet leveranciers, zonder duidelijke adres)
- ✓ Vraag aan de producent/leverancier een certificaat waarin ze bevestigen dat de supplementen vrij zijn van substanties die op de WADA lijst staan



- ✓ Vraag (liefst schriftelijk) aan de producent/leverancier of ze in hun productieketen van andere supplementen substanties gebruiken die niet toegelaten zijn door het WADA (het risico op crosscontaminatie is dan zeer groot!)
- ✓ Noteer bij een dopingcontrole de supplementen en de merken die je hebt genomen.

Geneesmiddelen

Als je een geneesmiddel moet gebruiken (in eender welke vorm: pilletjes, inspuitingen, puffers, druppels, ...), moet je opletten. Sommige geneesmiddelen bevatten immers stoffen die op de dopinglijst staan en die aanleiding kunnen geven tot een positieve dopingtest.

Ook courante geneesmiddelen die vrij te krijgen zijn in de apotheek (zoals sommige neussprays en zalfjes) kunnen verboden stoffen bevatten.

Sporters zijn steeds verantwoordelijk voor de stoffen in hun lichaam en het is dus zeer belangrijk om aan de arts te zeggen dat je competitiesport beoefent en om steeds te controleren of het geneesmiddel toegelaten is.

Indien je geneesmiddelen nodig hebt, moet je als sporter steeds nagaan of dit geen stoffen bevat die op de dopinglijst staat. Raadpleeg ook je geneesheer om een alternatief te vinden dat wel toegelaten is.

Alle geneesmiddelen (ook degene die geen verboden stof bevatten) mogen maar in die dosis genomen worden zoals door de producent en de behandelende arts voorgeschreven.

Check dus altijd de dopinglijst vooraleer je een geneesmiddel neemt:

- ❖ [lijst geneesmiddelen](https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/controleer-je-geneesmiddel/): <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/controleer-je-geneesmiddel/>
- ❖ [lijst verboden stoffen](https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-niet/wada-dopinglijst/): <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-niet/wada-dopinglijst/>

Therapeutische noodzaak:

Als je om medische redenen toch een geneesmiddel moet gebruiken dat op de dopinglijst staat en er geen alternatief is, kan je een TTN krijgen. TTN is de afkorting van "Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak".

Wie geen elitesporter is, kan dit voor sommige medicijnen (tegen astma, ADHD, diabetes en hoge bloeddruk) achteraf krijgen op voorwaarde dat het geneesmiddel voorgeschreven was door een arts en op voorwaarde dat het doktersattest voorgelegd wordt bij de dopingcontrole.

Wie elitesporter is, moet vooraf de toestemming krijgen van een medische commissie!

Meer info: <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/ttn/waar-moet-je-op-letten-bij-de-aanvraag-van-een-ttn/>



Indien ondanks alles toch een positieve dopingtest zou volgen, is een schorsing waarschijnlijk niet te vermijden. Het is evenwel soms mogelijk om een minder zware sanctie te krijgen als men kan aantonen dat de inname niet intentioneel was.

Noteer bij een dopingcontrole alle geneesmiddelen die je hebt genomen. Doe je dit niet, dan kan dit niet achteraf ook niet als een verklaring gegeven worden.

Recreatieve drugs

Af en toe lopen sporters ook tegen de lamp omdat ze zich enige weken terug lieten verleiden tot "party drugs" (cannabis, amfetamine (speed), cocaïne en XTC (MDMA),...)

De meeste drugs staan op de dopinglijst. Ze zijn alleen binnen wedstrijdverband verboden, maar vaak nog lang na gebruik (van enkele dagen tot enkele weken) op te sporen via de urine. Mocht er tijdens een controle binnen wedstrijdverband nog sporen van drugsgebruik te vinden zijn, dan test je positief en volgen er sancties.

Zo is het heel belangrijk te weten dat het legaal gebruik van cannabis (wiet, marihuana, hasj) enkele weken later nog kan leiden tot een positieve dopingcontrole en schorsing!