

Nahrungsergänzungsmittel im Sport: **Hinweise zum richtigen Umgang**

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind keine Dopingmittel. Trotzdem können sie Substanzen enthalten, die auf der WADA-Verbotsliste stehen, und dadurch zu einem positiven Dopingbefund führen. Ob ein NEM solche Substanzen enthält, ist von außen in der Regel nicht erkennbar.

Hintergründe, wie verbotene Substanzen in NEM geraten können, siehe OSP-ESSpress „Nahrungsergänzungsmittel im Sport: Risiken & Gefahren“

Wie kann man sich vor der Gefahr eines unabsichtlichen Dopings über NEM schützen?

Das wichtigste ist, seine NEM sorgfältig auszuwählen und auf NEM mit einem möglichst geringen Dopingrisiko zurückzugreifen. **Als risikoarm gelten ...**

1. Produkte, die auf der roten Liste (= Liste mit allen in Deutschland zugelassenen Arzneimitteln) stehen. Ihre Herstellung muss unter den Auflagen des strengen Arzneimittelrechts erfolgen, was die Möglichkeiten für den Eintrag von verbotenen Substanzen stark einschränkt. V.a. Vitamin- und Mineralstoffpräparate sind hier zu finden. Einfach den zuständigen Arzt fragen oder in die Beispielliste zulässiger Medikamente schauen, die die NADA jedes Jahr neu auflegt. Sie ist zu finden unter www.nada.de/de/service-infos/downloads/listen/#.V8f4FEsRXGA.
2. Produkte aus einer Charge, deren Untersuchung durch ein anerkanntes, unabhängiges Institut keine verbotenen Substanzen ergab. Hier am besten das Prüfzertifikat vorlegen lassen. Als anerkannte Prüfinstitute in Europa gelten
 - das Zentrum für präventive Dopingforschung (=ZePräDo) in Köln (<https://www.dshs-koeln.de/visitenkarte/einrichtung/zepraedo/>)
 - LGC (früher HFL Sport Science) in Großbritannien (<http://www.lgcgroup.com/sectors/sports/#.V8hgMUsRXGA>)Alle am OSP Bayern ausgegebenen NEM stammen aus einer geprüften Charge.



Was ist eigentlich eine Charge?




Eine Charge entspricht der Menge, die im selben Produktionsgang (also quasi im selben Topf) hergestellt wurde. Sie bekommt eine Nummer, die dann auf allen Verpackungen, die mit dieser Mischung befüllt wurden, aufgedruckt wird. So kann immer genau nachvollzogen werden, welches Produkt bei welchem Produktionsgang gefertigt wurde. Die Chargennummer steht oft auf der Rückseite oder – bei Dosen – auf dem Boden. Sie ist nicht zu verwechseln mit der Artikelnummer.



Artikelnummer

Chargennummer

3. Produkte, die auf anerkannten Produktdatenbanken registriert sind. Die wichtigen Datenbanken in Europa sind:

	Voraussetzung, damit ein Produkt auf der Datenbank registriert werden kann:	Logo auf der Verpackung bedeutet:
Kölner Liste www.koelnerliste.com Herausgeber: OSP Rheinland Kooperierendes Labor: ZePrädo	<ul style="list-style-type: none"> Neg. Befund bei der Erstuntersuchung einer Charge auf Prohormone und Stimulantien; Untersuchungsergeb. wird mit Datum und Angabe der Chargennummer auf der Datenbank veröffentlicht. Selbstauskunft des Herstellers zum Kontaminations-Risiko im Herstellungs-, Verarbeitungs- und Vertriebsprozess 	 1 x pro Jahr wird eine Charge dieses Produktes untersucht
Informed Sport www.informed-sport.com Herausgeber: LGC Kooperierendes Labor: LGC	<ul style="list-style-type: none"> Registrierung auf der Datenbank nur in Verbindung mit dem Logo auf dem Etikett Jede produzierte Charge wird auf verbotene Substanzen überprüft Evaluation der gesamten Herstellungs-, Lager- und Vertriebsprozesse durch LGC 	 Die Charge des Produktes wurde kontrolliert. (Logo darf nur auf Prod., wenn jede Charge kontrolliert wird)
NZVT www.dopingautoriteit.nl/nzvt Herausgeber: Niederl. Antidoping-Ag. Kooperierendes Labor: LGC	<ul style="list-style-type: none"> Hersteller achten darauf, Verunreinigungen auszuschließen. Die Datenbank weist die Produkte mit der Nummer der getesteten Charge aus. Zusammenarbeit mit einem Vertriebspartner, der Produkte aus den getesteten Chargen vorrätig hält. 	 Die Charge des Produktes wurde kontrolliert. (Logo darf nur auf Prod., wenn jede Charge kontrolliert wird)

Zum Umgang mit der Kölner Liste:

Die Registrierung eines Produktes auf der Kölner Liste (od. einer der anderen Datenbanken) bedeutet nicht, dass dieses von der WADA od. NADA „zugelassen“ od. für Sportler sinnvoll / empfehlenswert ist! Die Kölner Liste bereitet einfach nur wichtige Informationen über auf dem Markt befindliche Produkte kompakt auf. Die Registrierung zeigt an, dass der Hersteller um die besonderen Folgen von Verunreinigungen für Sportler weiß und sich bemüht, diese auszuschließen. Die Kombination aus dieser Selbstauskunft und stichprobenartigen Laboruntersuchungen scheint das Dopingrisiko stark zu reduzieren. Bisher ist kein Fall bekannt, dass ein registriertes Produkt einen positiven Dopingfall ausgelöst hat. Wirklich vom ZePräDo getestet sind aber nur die Chargen, deren Nummer in der Datenbank angegeben ist. In der Praxis hat es sich als schwierig erwiesen, Produkte aus diesen Chargen zu kaufen.

Warum steht überall, dass es keine 100%ige Sicherheit gibt?

Weil kleinste Verunreinigungen im Produktionsprozess einfach passieren und auch bei einer Analyse des Produktes nicht garantiert aufgespürt werden können. Darauf müssen schon aus rechtlichen Gründen alle Datenbanken und Labore hinweisen. Ein kleines Restrisiko bleibt daher bei jeder NEM-Einnahme. **Deshalb den NEM-Konsum auf das reduzieren, was wirklich sinnvoll und notwendig ist. Weniger Präparate = Weniger Chancen für unabsichtliche Aufnahme.** Die Ernährungsberatung berät euch gerne bei der Auswahl.