



## **Dansk idræts holdning til kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler**

### **Indledning**

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark har hver for sig og sammen drøftet hvilke holdninger, dansk idræt bør anlægge overfor kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler indenfor idrætten, samt udarbejdet forslag til en strategi og handlingsplan rettet mod såvel den danske eliteidræt som breddeidrætten.

I nærværende materiale redegøres først for DIF's og Team Danmarks fælles holdning til problematikken. Derefter præsenteres forslag til strategi og handlingsplan, herunder afgrænsning af målgrupper og indsatsområder for henholdsvis Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark, og endelig gives der en risikovurdering af kosttilskud, klassificeret i risikogrupper.

De udtrykte holdninger er resultatet af etiske overvejelser i relation til mulighed for opnåelse af idrætsresultater. Sagt med andre ord ønsker såvel Danmarks Idræts-Forbund som Team Danmark, at danske idrætsudøvere på alle niveauer skal have mulighed for at præstere så godt som muligt, men ikke for enhver pris. Grænserne er i mange tilfælde svære at trække, men der er enighed mellem DIF og Team Danmark om at lægge de efterfølgende holdninger til grund for det fremtidige arbejde.

Det skal bemærkes, at området er dynamisk, og at ny faglig viden og ændrede etiske overvejelser vil medføre, at de efterfølgende holdninger senere må revurderes.

### **Doping**

Doping, defineret som indtagelse af stoffer, der er forbudt i henhold til IOC og WADA's liste over forbudte stoffer, er under alle omstændigheder forbudt og vil medføre straf.

**Den enkelte udøver er altid selv ansvarlig for det, han/hun indtager og vil altid selv skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af bevidst doping, men f.eks. af forurenede kosttilskud.**

### **Kosttilskud**

Kosttilskud i bred forstand må anses for at have en minimal effekt på idrætspræstationer sammenlignet med optimal kost og træning.

**DIF og Team Danmark tager afstand fra generel brug af kosttilskud i dansk idræt.**

Det er DIF og Team Danmarks opfattelse, at der finder et overforbrug af kosttilskud sted blandt idrætsudøvere, og dette bør nedbringes gennem oplysning. Større



kendskab til kostens betydning for træning og præstation samt større kendskab til relevante kosttilskud bør kunne medvirke til at nedbringe idrætsudøveres almene anvendelse af kosttilskud.

**DIF og Team Danmark skal endvidere advare om risikoen for uforvarende dopingmisbrug som følge af brug af forurenede kosttilskud.**

På baggrund heraf er udarbejdet vedlagte oversigt over kosttilskud klassificeret i risikogrupper, men det skal understreges, at ansvaret for doping ved indtagelse af kosttilskud altid påhviler brugeren selv.

DIF og Team Danmark er enige om, at der er behov for, at idrætsorganisationerne sammen med relevante myndigheder sætter større fokus på en sund og varieret kosts betydning for idrætspræstationer, sundhed og livskvalitet.

Kreatin må betragtes som et kosttilskud, der under de rette omstændigheder kan have præstationsfremmende effekt. Da kreatin ikke optræder på IOC's dopingliste, er der ikke umiddelbart noget grundlag for at forbyde stoffet.

DIF og Team Danmark accepterer kun undtagelsesvist brug af kreatin og kun under individuel kontrol af Team Danmark. Tilsvarende gælder for bikarbonat.

Brug af kosttilskud kan kun anbefales for den absolutte elite efter individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks ekspertgruppe til optimering af en i forvejen udarbejdet og afprøvet kost- og træningsplan.

### **Blodprøver**

**DIF og Team Danmark finder det ikke etisk acceptabelt at anvende rutinemæssig blodprøvetagning til måling af f.eks. vitaminbehov som en almindelig fremgangsmåde i dansk idræt.**

Ved mistanke om mangeltilstand, f.eks. jernmangel, bør den aktive henvises til egen læge for vurdering og ordinerings.

Det kan dog accepteres, at Team Danmarks eksperter på området kan anvende blodprøvetagning i forbindelse med arbejdet med den absolutte internationale elite.

### **Højdehuse**

**DIF og Team Danmark anser generelt brug af højdehuse for en uetisk og unaturlig fremgangsmåde til opnåelse af idrætsresultater.**

Træningslejre o.l. i højt beliggende områder anses for acceptabelt.



## **Drop**

**DIF og Team Danmark finder, at det er uetisk at anvende drop til indtagelse af præstationsfremmende hjælpemidler og kosttilskud, og DIF og Team Danmark tager afstand fra konkurrenceformer, der er så ekstreme, at brug af drop overfor raske idrætsudøvere kan komme på tale.**

DIF forventer, at de enkelte specialforbund indenfor egne rækker - såvel nationalt som internationalt - modarbejder sådanne konkurrenceformer.

DIF og Team Danmark kan dog acceptere, at drop efter en lægelig vurdering gives til medicinering og i forbindelse med akut restitution, dog ikke med henblik på at fortsætte en igangværende konkurrence.

## **Elite kontra bredde**

Ovenstående holdninger dækker hele den danske idræt, eliten såvel som bredden. Da de metoder, der anvendes af den absolutte elite, ofte også vil blive anvendt af ungdomselite og andre, kan DIF og Team Danmark ikke i sin holdning og anbefalinger skelne mellem den elite, der er omfattet af Team Danmarks vejledning, og andre (elite)idrætsudøvere.

Som følge af de omfattende muligheder, Team Danmark har for rådgivning af den absolutte elite gennem sine tilknyttede eksperter, kan det dog accepteres, at den absolutte internationale elite gives visse muligheder for optimering af kost og træning, som ikke anses for acceptable for den øvrige idræt, jfr. nærværende politik.

## **De enkelte idrætsgrene**

Der er meget store forskelle på udøvelsen af de enkelte idrætsgrene under DIF og dermed på de fysiske og udholdenhedsmæssige krav, der stilles til udøvere på alle niveauer.

I tilknytning til ovenstående finder DIF og Team Danmark det derfor nødvendigt, at der for hver enkelt specialforbund udarbejdes en politik på området, som bør indarbejdes i bl.a. elitearbejdet på klub- og forbundsniveau, jfr. nedenfor under strategi og handlingsplan. Trænerne og dermed træneruddannelserne må anses for nøglen til fremskridt på dette område.

## **Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark**

Med udgangspunkt i de fælles holdninger bør DIF og Team Danmarks initiativer på området koordineres, således at DIF's indsats primært rettes mod specialforbund og klubber, dækkende den nationale elite og hele breddeområdet i samarbejde med offentlige myndigheder. Team Danmarks indsats skal primært rettes mod den absolutte internationale elite og talentudviklingen.



## **Strategi og handlingsplan**

Aktive vil udelukkende kunne modtage vejledning og rådgivning i relation til kosttilskud og andet, der hører under Team Danmarks og DIF's vedtagne holdning til præstationsfremmende hjælpemidler, når Team Danmarks ekspertgruppe vurderer, at den aktive har en optimal træningsplanlægning, samt efterlever de retningslinier, der er for optimalt kostindtag for den pågældende idrætsgren.

Endvidere forudsættes det, at det respektive specialforbund har udarbejdet en ernæringspolitik, hvori der indarbejdes retningslinier for anvendelse af kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler, og at denne er politisk forankret i forbundets hovedbestyrelse. Politikken formidles til samtlige klubber i det respektive specialforbund. Team Danmarks ekspertgruppe vil kunne bistå i udarbejdelse af en sådan forbundspolitik.

For at sikre relevante personers nødvendige indsigt i dette område, tager DIF og Team Danmark initiativ til følgende målgruppe-relaterede tiltag:

- . Team Danmark afholder et tematisk møde med sportschefer, landstrænere/ elitetrænere samt eliteansvarlige ledere
- . DIF afholder et tematisk møde med specialforbundenes uddannelsesansvarlige
- . DIF vægter information om holdning til præstationsfremmende hjælpemidler på den nye Diplomtræneruddannelse
- . Team Danmark vægter information om holdning til præstationsfremmende hjælpemidler i opfølgningen på Talenttræneruddannelsen

Endvidere gøres følgende tiltag for at sikre, at informationerne når så bredt ud som muligt:

- . DIF/Team Danmarks holdning til præstationsfremmende hjælpemidler og strategier på området lægges på de respektive hjemmesider samt formidles via artikler i Idrætsliv, TD-aktuelt og Puls.
- . Der udarbejdes en artikel som indlæg til samtlige specialforbundsblade samt til brug for de respektive forbunds hjemmesider.
- . DIF tager kontakt til relevante offentlige myndigheder med henblik på at få sat større fokus på kostens betydning for idrætspræstationer, sundhed og livskvalitet.

**Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark**

28. januar 2002