



# ANTIDOPING NORGE

Antidoping Norge (ADN)  
opprettet av NIF og KKD  
Stiftelse pr. juni 2003

Ærlig og dopingfri idrett

# ADNs hovedvirksomhet

- Gjennomføre dopingkontroller
- Informasjon og forebyggende arbeid
- Forskning
- Internasjonalt samarbeid



# VERDIER

- Hvorfor vil jeg være utøver/ trener?
  
- Er du klar over dine egne motiver?

# VERDITYPER

## Mange typer verdier

1. Individuelle verdier
2. Gruppeverdier
3. Organisasjonsverdier eller fellesskapsverdier
4. Samfunnsverdier
  - Målverdier (Terminalverdier)  
Oppnådd tilstand, lykke, arbeidsglede, åpenhet
  - Handlingsverdier (Instrumentelle verdier)  
Hardt arbeid, være ambisiøs, lyve

# HVORFOR VERDIER?

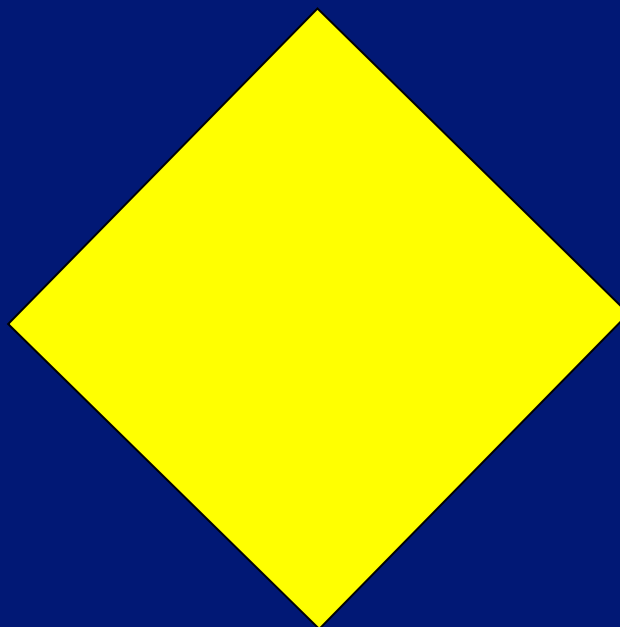
- Hvorfor er verdier viktige for oss?
  - Verdier er noe grunnleggende – noe som skal prege oss
  - Prege de valg vi tar, Det som vi står for...

**Det er verdiene vi bygger vår adferd på.**

# ”Juvelen”

Adferd/ Kultur

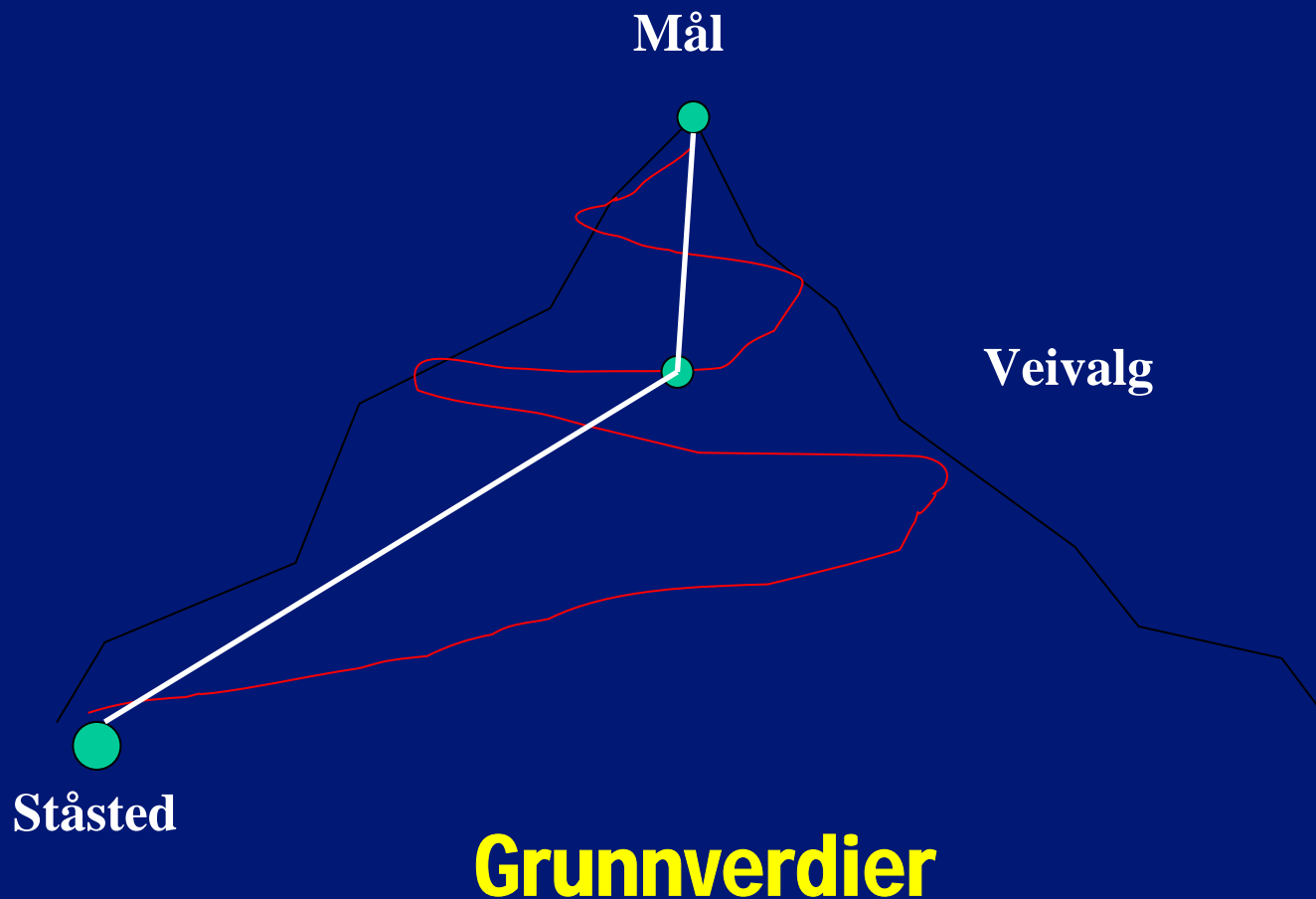
Innstilling/ Holdning



Egenskap

**VERDI**

# *Fjellet – Ståsted, veivalg, målet -> verdier*



# Definisjon av verdier

- Det som betyr noe for oss
- Våre grunnleggende antagelser om hva som er rett og galt
- Personlige og individuelle meninger om hva som betyr mest for deg
- Våre grunnleggende prinsipper og generelle overbevisninger som gir opphav til spesielle væremåter og handlemåter
- Stabile mål, idealer eller prioriteringer som uttrykkes gjennom reflekterte, verbale utsagn og/eller handlingsmønstre



# Hvorfor er det forbudt med doping?

- Prestasjonsfremmende
- Helseskadelig
- Skader idrettens anseelse



Hva ville vært konsekvensen for deg i dag hvis du ble dømt for doping?



# Konsekvenser:

En dom kan bety utestengelse fra organisert idrett i to år.  
Det betyr at du ikke får være med :

- Å konkurrere
- I organisert trening
- Å trene andre
- I tillitsverv



Du blir forvist til ”andre siden av gjerdet”.  
En dopingdom vil bli offentliggjort.  
Sponsorkontrakt og andre midler.  
Lagstraff.

# Mål med timen

Du skal vite:

- Hvor du kan finne dopinglisten og informasjon om antidoping
- Når du må sjekke dopinglisten



Hvem har ansvaret –  
dersom lege/trener gir deg et  
medikament som står på  
dopinglisten?

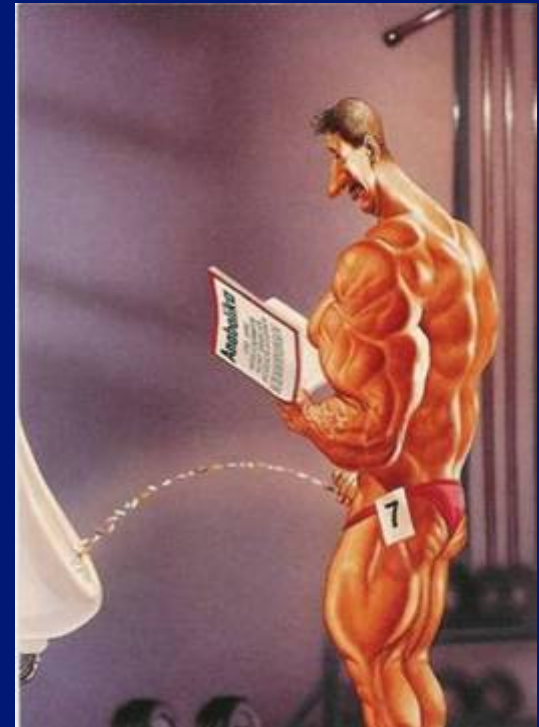


Det er alltid utøvers ansvar



## Hva er doping ?

- Positiv dopingprøve
- Bruk av stoffer og metoder på dopinglisten
- Unnlate å møte til kontroll
- Bryte krav til utøver- informasjon /tilgjengelighet
- Forfalske, forbytte eller ødelegge en dopingprøve



Støttepersonell kan også bli straffet!

# Det juridiske grunnlaget

- NIFs lov gjelder disse:
  - Medlem av en klubb, tilsluttet NIF
  - Representerer Norge i konkurranse
- NIFs lov, kap 12:
  - Dopingbestemmelsene
  - WADC
- Du kan bli dopingtesta!





# Utøverinformasjon

- Topputøvere plikter å ta ansvar for sitt eget dopingkontrollprogram
- Topputøvere må gi informasjon om hvor de befinner seg
- Ingen informasjonen – mulig brudd på dopingbestemmelsene
- Ikke riktig informasjonen / bomtur– mulig brudd på dopingbestemmelsene



# Dopinglisten

- Dopinglisten
  - Stoffer og metoder forbudt i organisert idrett
  - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
- Legemiddellisten
  - Alfabetisk oversikt over alle legemidler som selges i Norge og som inneholder stoffer forbudt i henhold til dopinglisten
  - [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)



# Dopinglisten

- S1. Anabole stoffer
- S2. Hormoner og relaterte substanser
- S3. Beta-2 agonister
- S4. Antiøstrogene stoffer
- S5. Diuretika og andre maskeringsmidler
  
- S6. Stimulerende midler
- S7. Narkotiske stoffer
- S8. Cannabinoider (cannabis)
- S9. Glukokortikoider



# Dopinglisten

M1. Forbedring av oksygenopptak

M2. Kjemisk og fysisk manipulasjon

M3. Gendoping

# Stoffer forbudt i enkelte idretter


P1. Alkohol

P2. Betablokkere

# Legemiddellisten

Antidoping Norge - Microsoft Internet Explorer

Address: <http://www.antidoping.no/t2.asp?p=50333>



**ANTIDOPING NORGE**

Ren idrett - Rettferdig konkurranse

**Sjekk dopinglista 2005:** [se liste](#)

[English](#) [Kontakt](#) [Lenker](#) [Sidekart](#)

**Til forsiden**

**Dopinglista 2005**

**Medisinsk fritak**

**Love og regler**

**For utøvere**

**Fakta**

**Forebygging**

**Antidoping Norge**

**Internasjonalt**

---

**Domssamling**

**For utøvere**

✉

**Stiftelsen Antidoping Norge**  
Sognsveien 75A  
N-0855 Oslo  
Tlf: +47 21 02 92 00  
Faks: +47 21 02 92 19  
post@antidoping.no

## Forbudte legemidler

Den nasjonale dopinglisten er identisk med den internasjonale dopinglisten. Listen under er en legemiddelliste som gir en oversikt over forbudte legemidler i **salg i Norge**, og som kan gi utslag på en prøve ved dopingkontroll. Listen omfatter alle legemidler med samme navn, uansett produsent. Listen er sortert alfabetisk etter navn på legemiddelet. Nærmere forklaringer om forbud, bruk, virkninger, fritak og annen relevant informasjon finner du ved å klikke på tilhørende dopinggruppe.

Denne lista er alltid oppdatert. Den oppdateres med en gang WADA kommer med endringer, og når nye legemidler lanseres på det norske markedet.

**a - b - c - d - e - f - g - h - i - k - l - m - n - o - p - r - s - t - u - v - x - z**

Legemiddel navn	Stoff	Doping gruppe
<b>A</b>		
Abbdop	dopamine	S6. Stimulerende midler
Actraphane	insulin	S2. Hormoner og relaterte substanser
Adrenalin	adrenalin	S6. Stimulerende midler
AeroBec	beklometason	S9. Glukokortikoider
AeroBec Autohaler	beklometason	S9. Glukokortikoider
Airomir	salbutamol	S3. Beta-2 Agonister
Airomir Autohaler	salbutamol	S3. Beta-2 Agonister
Albumin	humant serumalbumin	S5. Diuretika og andre maskeringsmidler
Aldactone	spironolakton	S5. Diuretika og andre maskeringsmidler
Alinor	atenolol	P2. Betablokkere

# Fritak fra dopinglisten skal alltid være på medisinsk grunnlag

- To typer fritak
  - Ordinært fritak
  - Forenklet fritak
- Tre kategorier utøvere
  - Utøvere som konkurrerer internasjonalt
  - Utøvere som konkurrerer nasjonalt
  - Barneidrett (under 13 år), bedriftsidrett og mosjonister som ikke konkurrerer



## Konsekvenser ved dopingbruk (AAS)

- Fysiske
- Psykiske
- Sosiale
- Bivirkninger avhenger av type medikament, varighet på dopingbruket og genetiske disposisjoner.



## Fysiske bivirkninger hos menn

- Redusert fertilitet
  - Redusert volum av testiklene
  - Varierende kjønnsdrift
  - Prostataforstørrelse
  - Håravfall / skallethet
  - Brystkjertelforstørrelse
- ”Testo-knotter, bitch tits”





## Fysiske bivirkninger hos kvinner

- Menstruasjonsforstyrrelser og redusert fertilitet (evt. sterilitet)
- Klitoris–forstørrelse
- Økt kjønnsdrift
- Skjeggvekst
- Håravfall
- Mørkere stemme
- Mindre bryster



## Fysiske bivirkninger, begge kjønn

- Ekstrem vektøkning og ”moon face”
- Kviser og strekkmerker
- Sene- og muskelskader
- Vekstforstyrrelser
- Leverskader
- Økt risiko for hjerte- og karsykdom



www.antidoping.no



Antidoping Norge - Microsoft Internet Explorer

Adresse: http://www.antidoping.no/2.asp

ANTIDOPING NORGE

DOPINGLISTA

18 forside

Dopingliste 2004

Medlemsbrev

Kontakt og mer

For utøvere

Fakta

Forskylling

Antidoping Norge

Informasjon

Domssamling

Per utøvere

Stiftelsen Antidoping Norge

Sognvågen 75A

N-0855 Oslo

TR: +47 21 02 92 00

Faks: +47 21 02 92 19

post@antidoping.no

Newsbilde

**Dopingliste er oppdatert!**

Dopinglista er oppdatert med et nytt legemiddel som nå er i salg. For tiden, for tiden, er et legemiddel som hovedsakelig benyttes i behandling av brystkreft. Legemiddelet inneholder det forbudte stoffet folsyre og tilhører klasse G1, anabole steroider.

[18.8.2004] [Les hele saken](#)

**Fire norske utøvere dopingdømt**

Domstolretten i Norges Idrettsforbund og Olympiske komité (NIF) har dømt fire utøvere for bruk av dopingmedisiner. Tidligere verdensrekordholder i 100 meter ble dømt for 2 års utestengelse for bruk av dopingmedisiner.

[18.8.2004] [Les hele saken](#)

**WADA advarer mot kosttilskudd**

World Anti-Doping Agency advarer utøvere mot å bruke kosttilskudd. Utøvere som står på dopinglisten er advart mot å bruke kosttilskudd. Utøvere som står på dopinglisten er advart mot å bruke kosttilskudd. Utøvere som står på dopinglisten er advart mot å bruke kosttilskudd.

Informasjon om prøvetatt utøvere

Se her:

Generell informasjon om doping

Se her:

Se andre utøvere

18/08 09:43 Lynn News - OK


# Olympiatoppens risikovurdering

## Risikovurderingen gir innblikk i risikoen ved bruk av kosttilskudd

### 4 risikogrupper

- Lav risiko
- Ukjent risiko
- Høy risiko
- Doping

➔ [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)



### Olympiatoppens risikovurdering av kosttilskudd

**Bakgrunn for risikovurderingen**  
 Når idrettsutøvere bruker kosttilskudd, er det en reell risiko for at de kan få i seg forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer (stoffer som står på IOCs dopingliste). Faktorer som påvirker risiko for forbudte stoffer, er type kosttilskudd, kjøpsstedet og produsent. Besiktet med denne risikovurderingen er å gi idrettsutøvere informasjon om hvor stor risiko det er for at de ulike typer kosttilskudd kan inneholde forbudte stoffer, og gjennom dette bidra til å redusere risikoen for at utøverne absvurt får i seg forbudte stoffer.

**Risiko for å avgi falsk positiv dopingtest som følge av bruk av kosttilskudd**  
 Olympiatoppen ønsker å presisere følgende vedrørende risikobegrepet: Ingen kosttilskudd kan garanteres fri for forbudte stoffer, og man kan derfor aldri utelukke at bruk av kosttilskudd kan føre til at en utøver avgir positiv test for et forbudt stoff. Risikoen for innstak av forbudte stoffer gjennom kosttilskudd kan reduseres når utøverne kan bruke kosttilskudd med lav risiko, men det er viktig å være klar over at risikoen aldri kan elimineres helt. For informasjon om dopinglisten henviser vi til NIFs nettsideadresse: [www.idrett.no/dopingliste/](http://www.idrett.no/dopingliste/).

Toppidrettsutøvere som er tilknyttet Olympiatoppen, skal følge de retningslinjene som til en hver tid er gitt fra Olympiatoppen angående bruk av kosttilskudd. Bruk av kosttilskudd skal kun skje etter en individuell vurdering og medisinsk kontroll, og toppidrettsutøveren har plikt til å optimalisere kostholdet og treningsmetoder samtidig. Disse retningslinjene bør også gjelde for andre idrettsutøvere som ikke er tilknyttet Olympiatoppen.

**Ansvar ved bruk av kosttilskudd**  
 All bruk av kosttilskudd og eventuelle innstak av forbudte stoffer gjennom kosttilskudd er utøverens ansvar. Dette gjelder også ved bruk av kosttilskudd med lav risiko og kosttilskudd som inneholder forbudte stoffer uten at det går frem av produktdeklarasjonen.

**Helseaspekter ved bruk av kosttilskudd**  
 Bruk av kosttilskudd med lav risiko medfører ingen helsefare når de brukes i deklarterte dosering. Helsefaren ved bruk av kosttilskudd med ukjent eller høy risiko er ikke kjent, og helsekonser kan ikke utelukkes selv om kosttilskuddet brukes i deklarterte doser. Store doser av alle typer kosttilskudd kan være helsefarlig.

**Klassifisering av kosttilskudd i risikogrupper**  
 Risikovurderingen er basert på Olympiatoppens erfaringer med bruk av kosttilskudd blant norske idrettsutøvere, analyser av kosttilskudd i Norge og informasjon om analyser av kosttilskudd internasjonalt. Listen er ikke ekskluderende eller endelig. Den vil være under kontinuerlig behandling og endres dersom ny informasjon tilser det. På grunn av dette vil enkelte av denne listen være påført dato.

	Kosttilskudd med lav risiko	Kosttilskudd med ukjent risiko	Kosttilskudd med høy risiko	Preparater med forbudte stoffer
<b>Beskrivelse</b>	Bruk av disse kosttilskuddene gir lav risiko for å få i seg forbudte stoffer.	Bruk av disse kosttilskuddene gir ukjent risiko for å få i seg forbudte stoffer.	Bruk av disse kosttilskuddene gir høy risiko for å få i seg forbudte stoffer.	Bruk av disse preparatene medfører at man får i seg forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer.
<b>Forsikning</b>	Sportsprodukter (ex. sportsdrikke, energibar) Energiprodukt pulver (ex. protein- og ernæringspulver) Taux Fettsyrepreparater (ex. omega-3) Vitaminspreparater (ex. vitamin B, C, D og E) Mineralpreparater (ex. kalsium, magnesium) Sportsfyllingspreparater (ex. jern, sink) Antiskivningspreparater (ex. vitamin C og E, B-karoten, selen) Multi vitamin mineral preparater Riketvittbitter (colosium)	Kreatinpreparater Preparater med frie aminosyrer (ex. fargeløse aminosyrer, glutamin) Neuropreparater (ex. arvelblødnings-, gjennet- og selbittpreparater) Drikker med koffein og guarana i konsentrasjon <150 mg/1000 ml	Kosttilskudd fra produsenter som produserer hormoner, anabolesterende stoffer eller forløpere til disse forbudte stoffer. Kosttilskudd som tidligere er vist å inneholde forbudte stoffer (ex. neigra, ribose- og pyruvatpreparater) Kosttilskudd og drikker med koffein og guarana i konsentrasjon >150 mg/1000 ml (ex. Red Bull)	Urettspreparater med etefin (ex. Ma huang) Urettspreparater med anabol effekt (ex. Tribulus terrestris) Preparater med forløpere til hormoner (ex. DHEA, androstenedione, 19-nor androstenedione, 19-norandrostenediol)
<b>Kjøp</b>	Kosttilskudd som nevnt over, må være kjøpt i Norge for at de skal ha lav risiko. Kosttilskudd kjøpt på apotek kan ha lavere risiko enn kosttilskudd kjøpt i helsekostforretning eller via andre distribusjonskanaler. Kosttilskudd som nevnt over, har ikke lav risiko hvis de er kjøpt i utlandet eller via internet.	Kosttilskudd som nevnt over, kan ha lavere risiko hvis de er kjøpt i Norge og har en risiko hvis de er kjøpt i utlandet eller via internet. Kosttilskudd kjøpt på apotek kan ha lavere risiko enn kosttilskudd kjøpt i helsekostforretning eller via andre distribusjonskanaler.		
<b>Produsent og dokumentasjon</b>	Kosttilskudd fra legemiddelprodusenter og næringsmiddelprodusenter med GMP-standard <sup>1)</sup> kan ha lavere risiko enn kosttilskudd fra ukjente produsenter uten GMP-standard. Kosttilskudd som nevnt over, har høy risiko hvis de kommer fra en produsent som produserer forbudte stoffer.	Kosttilskudd fra legemiddelprodusenter og næringsmiddelprodusenter med GMP-standard <sup>1)</sup> kan ha lavere risiko enn kosttilskudd fra ukjente produsenter uten GMP-standard. Naturpreparater som er godkjente naturlegemidler <sup>2)</sup> kan ha lavere risiko enn naturpreparater som ikke er godkjente naturlegemidler. Kosttilskudd som nevnt over, har høy risiko hvis de kommer fra en produsent som produserer forbudte stoffer.		

1) GMP er en standard for "God tilvirkningspraksis". Produsenter som har GMP-standard, tilstedes ikke gitt krav til produksjon og merking.  
 2) Godkjente naturlegemidler er preparater som er godkjent av Statens legemiddelverk.

# Kosttilskudd i idretten

Sportsprodukter → sportsdrikke, sportsbar

- Tilskudd for å imøtekomme energibehovet

Kosttilskudd → vitaminer, jern, tran

- Tilskudd for å imøtekomme næringsstoffbehov
- Tilskudd for å behandle mangeltilstander

Ergogene stoffer → koffein, kreatin

- Tilskudd som påstås å fremme prestasjon



# Er kosttilskudd nødvendig?

Idrettsutøvere som spiser nok mat til å dekke sitt kaloribehov og samtidig har et variert kosthold med minst 5 porsjoner frukt og grønnsaker, vil med stor sannsynlighet imøtekomme sitt behov for vitaminer og mineralstoffer.

Dette gjelder ikke utøvere som har dårlig ernæringsstatus f.eks. jernmangel eller spesielle behov f.eks. ved høydetrening.

(American College of Sports Medicine, 2000)

# Situasjoner hvor det kan være nødvendig å bruke kosttilskudd

- Lavt energiinntak – vektreduksjon
- Perioder med ensidig kosthold
- Kost som mangler basis matvarer
- Store menstruasjonsblødninger
- Menstruasjonsforstyrrelser
- Hyppige infeksjoner i øvre luftveier
- Høydetrening

# Riktig bruk av kosttilskudd

## Vurder behov før bruk

- Snakk med (idretts)lege eller ernæringsfysiolog

## Bruk riktig type kosttilskudd

- Multi preparater ved lavt kostinntak
- Enkelt preparater kun ved dokumentert mangel
- NB: Preparater med lav risiko for forurensing

## Bruk kosttilskudd riktig

- Som supplement til riktig kosthold!!!
- Følg anbefaling for type og dosering



# Risiko ved bruk av kosttilskudd

- Ingen kosttilskudd kan garanteres frie for forbudte stoffer
- Risikoen for inntak av forbudte stoffer kan reduseres når utøveren kun bruker kosttilskudd med lav risiko og som er analysert mot dopinglisten, MEN risikoen kan aldri elimineres helt.

## Ansvar ved bruk av kosttilskudd

- All bruk av kosttilskudd og evt inntak av forbudte stoffer gjennom kosttilskudd er utøverens ansvar.
- Dette gjelder også ved bruk av kosttilskudd med lav risiko og kosttilskudd som inneholder forbudte stoffer uten at det går fram av produktdeklarasjonen.

# Regler for idrettsutøvere ved bruk av kosttilskudd

- Diskutér bruk av kosttilskudd med (idretts)lege eller annen “kvalifisert” fagperson.
- Sjekk preparatets risiko for forurensing.
- Vær forsiktig – ta ikke unødige sjanser!
- Sørg for å optimalisere kostholdet ditt.



**Kostholdet er det viktigste for gode prestasjoner**

# Prester bedre med riktig kost



*Brosjyre fra  
OLT og SEF*

Kan lastes ned fra

[www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)

## Hvor lese mer?

- [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)
- [www.dopingtelefonen.no](http://www.dopingtelefonen.no)
- [www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se)
- [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)
- Informasjonspermen

