



Äter Du mediciner? Vet Du om Du är dopad? Dispens, har Du det?

Handen på hjärtat, Hur många har tittat i den Röda listan som är ny sedan 1 januari 2005?
Nej, tyvärr är det nog så att många inte har kontrollerat om medicinen Du äter, finns på "Röda listan".

Det är viktigt att komma ihåg att lämnas ett positivt prov vid en eventuell dopingkontroll så riskerar Du avstängning för dopingförseelse. Detta resulterar i merarbete och sannolikt skrivelser i tidningar. Alla som vill tävla inom ramen för Svenska Bilsportförbundet skall få göra detta. Alltså gäller det även om man har någon sjukdom som kräver medicinering. Det som krävs av den enskilde, som alltid är ansvarig för vad hon/han äter, är att vederbörande tar reda på aktuella bestämmelser. Ibland kanske det räcker med att ha ett läkarintyg på att medicinen behövs.

Idag kan Du lätt få reda på om Du behöver söka dispens eller om ett intyg räcker. Gå in på Riksidrottsförbundets hemsida, www.rf.se, där kan Du leta reda på Antidoping och sedan till höger på den sidan klicka på Dispensansökan. Det som Du behöver veta är om Du tillhör hög (Du som tävlar utomlands, EFRA-licens) eller låg (övriga) tävlingsnivå. I synnerhet Du som lider av astma, insulinberoende diabetes eller högt blodtryck skall veta att de flesta av Dina läkemedel har kommit upp på listan och det från och med i år.

En annan del som jag speciellt vill sätta fingret på är kosttillskott. Under min tid som antidopingansvarig inom Svenska Bilsportförbundet har jag fått många frågor vad gäller kosttillskott. Detta har förvånat mig mycket. Är det så att vi i Sverige år 2005 har en så dålig kostsituation att vi behöver äta "tillskott"? Att svensken i allmänhet och elitidrottare i synnerhet skulle ha så dåligt näringsstatus att tillskottsbehov föreligger ser jag som betydligt överdrivet. Att en idrottskvinna/man skulle behöva kosttillskott är för mig inte realistiskt. Stöd för detta har jag av många elittränare inom olika sporter. Vidare stöds mitt påstående av RF:s hemsida: *"Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott. Att satsa på kosten är alltid ett bättre val än tillskott av olika slag.*

Med hänsyn till att många preparat på marknaden dessutom är otillräckligt kontrollerade och att det har visat sig att de kan innehålla dopingklassade substanser avråder RF från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder."

När nu det är så stora problem med kosttillskott, vad avser renhet, så borde den naturliga konsekvensen bli att satsa på maten i stället för på dyra tillskott. Vi måste vara helt på det klara med att inget kosttillskott är säkert vad avser substanser, föroreningar eller förstadier till dopingsubstanser, som leder till "positiva" dopingprover.

Satsa hellre pengarna på riktig kost det är både smakfullare för gom och tanke, samt det ger en god fysisk plattform för hård träning. Jag är fullt medveten om att detta inte är ett problem inom Radiostyrd Bilsport, men jag vill passa på tillfället att varna, eftersom vi nyligen haft ett dopingfall i Sverige till följd av kosttillskott.

Kom också ihåg att alkohol och droger är förbjudet inom svensk idrott och i synnerhet inom bilsport inkluderande Radiostyrd sådan. Tester kan genomföras med avseende på detta.

Vi träffas i ärlig kamp tävlingsbanan!

Jan Erik Berglund, Förbundsläkare och Antidopingansvarig i Svenska Bilsportförbundet