

# СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ (БАД)



Знакомьтесь, Савелий – профессиональный спортсмен, чемпион всероссийских и международных соревнований. Савелий – выдающийся спортсмен, который придерживается строгого режима тренировок и питания и постоянно находится под наблюдением специалистов и тренеров.

В попытке ускорить восстановление после тяжелого периода тренировок, доверившись рекламе и рекомендациям своего диетолога, Савелий приобрел БАД. Перед использованием он тщательно проверил состав добавки и убедился, что в составе БАД не указаны запрещенные субстанции.

Чуть позже на соревнованиях Савелий был отобран для прохождения процедуры допинг-контроля. Проба Савелия оказалась положительной – в ней была обнаружена запрещенная субстанция МЕТАНДИЕНОН. На Савелия было наложено временное отстранение.

Для того, чтобы объяснить, каким образом эта субстанция могла попасть в его организм, Савелий проанализировал все препараты и БАД, которые использовал накануне, и пришел к выводу, что причиной мог стать тот самый БАД, который он начал недавно принимать. Савелий отыскал чек, подтверждающий покупку БАД, и приобрел нераспечатанную упаковку БАД из той же партии, чтобы отправить вместе с упаковкой, которую он использовал, для проверки в лабораторию, аккредитованную ВАДА. Анализ БАД подтвердил загрязнение БАД метандиеноном.

По итогам рассмотрения дела Савелий был признан нарушившим антидопинговые правила, так как действует принцип строгой ответственности, но благодаря доказательствам загрязнения БАД получил сокращение срока дисквалификации, и финальная санкция составила 1 год, а срок временного отстранения был зачен в период дисквалификации.

Использование БАД Савелием привело к серьезным последствиям:

- за период временного отстранения и дисквалификации Савелий потерял год спортивной подготовки;
- спортсмен потратил немалые средства на проверку БАД и юридическую защиту в процессе слушаний в Дисциплинарном комитете антидопинговой организации;
- пострадала репутация спортсмена, спонсоры отказались продолжать с ним дальнейшее сотрудничество.



**РУСАДА и другие антидопинговые агентства  
НЕ ДАЮТ никаких консультаций по поводу  
БАД и НЕ РЕКОМЕНДУЮТ спортсменам  
их применение!**

**ОБРАТИТЕ ВАШЕ ВНИМАНИЕ** на присутствие в составе некоторых БАД компонентов с большим количеством цифр или фразу «УНИКАЛЬНАЯ ЗАПАТЕНТОВАННАЯ МАТРИЦА» или «ЗАПАТЕНТОВАННАЯ СМЕСЬ» – знайте, что под этим могут быть скрыты стероиды, стимуляторы или другие запрещенные вещества.

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТСМЕНАМИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ:**

- к неблагоприятному результату анализа допинг-пробы;
- к негативным последствиям для здоровья.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ** на заявления о том, что БАД прошел различные исследования и эффективен.

**НЕ ВЕРЬТЕ РЕКЛАМЕ,  
КОТОРАЯ ОБЕЩАЕТ  
БЫСТРЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ  
СПОСОБ УЛУЧШИТЬ  
СВОИ СПОРТИВНЫЕ  
ПОКАЗАТЕЛИ!**

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ: СПОРТСМЕН НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЁ, ЧТО ПОПАДАЕТ В ЕГО ОРГАНИЗМ.**

Следите за социальными сетями РУСАДА, где публикуют информацию о БАД, в составе которых обнаружены запрещенные субстанции, не указанные на упаковке.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ,  
ЧТО БАД МОЖЕТ  
НАВРЕДИТЬ НЕ ТОЛЬКО  
СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ:**

**1** БАД **НЕ ПРОХОДЯТ** такие же строгие проверки, как лекарства!

**2** Их состав **НЕ ВСЕГДА УКАЗАН ТОЧНО**. Порой становится очень трудно понять, содержит ли тот или иной БАД запрещенные вещества.

**3** Некоторые добавки **МОГУТ БЫТЬ ЗАГРЯЗНЕНЫ** запрещенными в спорте субстанциями в ходе производства.

**4** Энергетические добавки или, так называемые, «предтренины» или «предтренировочные комплексы» часто могут содержать **ЗАПРЕЩЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ**. Например, метилгексанамин.

**5** Некоторые добавки, предназначенные для увеличения энергии, объемов и силы мышц, для потери веса и усиления либидо, могут содержать различные стимуляторы, гормоны, анаболические агенты и др.

**НО И ЗДОРОВЬЮ СПОРТСМЕНА:**

- ✓ Некоторые БАД могут **СНИЖАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕКАРСТВ**.
- ✓ **СЛИШКОМ ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ** определенных веществ, даже полезных, может привести к нежелательным последствиям и нарушениям функций организма.
- ✓ Некоторые натуральные компоненты могут вызывать **АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ** и другие нежелательные проявления у конкретных людей.
- ✓ Беременным, кормящим женщинам и людям с хроническими заболеваниями следует **С ОСОБОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ** принимать БАД, многие из которых **НЕ ПРОХОДИЛИ ПРОВЕРКУ БЕЗОПАСНОСТИ** для этих групп.



**РУСАДА**

РАА «РУСАДА»  
125284, г. Москва,  
ул. Беговая, д. 6А  
Тел./факс: +7 (499) 271-77-61  
rusada@rusada.ru