

ABSZTRAKT

A sport területén használt étrend-kiegészítők egészségügyi kockázata

Tihanyi András

Vállalkozó dietetikus, Budapest

Problémafelvetés: Gyakorló dietetikusként nap mint nap szembesülök azzal a problémával, hogy a sportolók tájékozatlanul és szakember ellenőrzése nélkül alkalmaznak étrend-kiegészítőket, nem ritkán egyszerre 8-10 készítményt is kombinálva.

Az étrend-kiegészítők kereskedelme Magyarországon és az Európai Unió más országaiban nem kellően szabályozott és ellenőrzött. Étrend-kiegészítőként a szabadidősportban és élsportban résztvevő személyek számos olyan készítményhez hozzájuthatnak, melyek alkalmazása önmagában vagy szakértő segítsége nélkül komoly egészségkárosodásokhoz és/vagy pozitív doppingtesztekhez vezethet. Példaként említhetőek azok a forgalomba kerülő aromatáz-gátló vegyületek, melyek már Magyarországon is okoztak dopping eseteket (1.). Nagy probléma tehát, hogy gyógyszer-hatóanyagokat, illetve „dizájner szteroid”-okat tartalmazó, névleg étrend-kiegészítő készítmények kerülnek hazánkban és a környező országokban (2.) forgalomba, melyek fogyasztása az egészségi állapotra nézve káros lehet, az esetleges pozitív doppingteszt-eredmény - mint a példa is mutatja - pedig veszélyeztetheti az élsportolók sportpályafutását.

Az étrend-kiegészítők gyakran tartalmaznak egy vagy több gyógynövénykivonatot, melyek önmagukban vagy kombinálva még nagy múltra visszatekintő alkalmazás esetén is járhatnak esetenként mellékhatásokkal (példaként megemlíthető a kava kava {*Piper methysticum*}, zöld tea {*Camellia sinensis*}, a vérképzést fokozó, immunstimuláns *Echinacea* fajok, illetve a *Yohimbe* {*Pausinystalia yohimbe*} gyógynövények), ami indokoltá teszi, hogy az egészségügyben dolgozó szakemberek fokozottabban odafigyeljenek ezek előfordulásának lehetőségére. A gyógyszerkölsönhatások lehetősége az omega-3 zsírsavakat tartalmazó halolaj kapszulák, a kreatin, az L-karnitin, különböző gyógynövények és egyéb étrend-kiegészítőként forgalomba kerülő termékösszetevők esetében is felmerülhet, melyről a fogyasztók jelenleg nem kapnak megfelelő tájékoztatást.

A doppingmentességet igazoló vizsgálat és ehhez kapcsolódó lista nem veszi figyelembe a készítmények/összetevők hatékonyságát (nem tájékoztat arról érdemes-e alkalmazni az adott készítményt adott cél elérése érdekében), és a lehetséges mellékhatásokról sem tartalmaz információkat. Probléma, hogy bár

a gyártók egy része önként vállalja a tesztet, remélve, hogy ezzel az élsportolók körében is elterjedhet termékeik alkalmazása, ám ez nem igaz az étrend-kiegészítő gyártók és forgalmazók mindegyikére. Ez azért sem feltétlenül érdekük, mivel a fő célcsoportot jelentő inaktív vagy csak szabadidejükben sportoló embereket a teszt eredménye közvetlenül nem érintené. Megítélésem szerint az MLM rendszerben illetve az internetes úton forgalomba hozott étrend-kiegészítők alkalmazása jelentheti a sportolók számára a legnagyobb egészségügyi kockázatot (mivel ezek a termékek gyakran kikerülnek az ellenőrzéseket).

Megoldási javaslat: A szakemberekre háruló legfontosabb feladat véleményem szerint egy evidencia alapú, lehetséges mellékhatásokra is figyelmet fordító, a doppingteszten átment kiegészítőket besoroló adatbázis elkészítése volna, ez szolgálná a sportolók érdekeit leginkább, és könnyítené meg az őket segítő szakemberek munkáját. A fogyasztók, így a sportolók figyelmét a veszélyekre sajtóközlemények hívhatják fel, de nagy szerepe lehet a tájékoztatásban a sport és a média területén tevékenykedő orvosoknak, dietetikusoknak, edzőknek és más szakembereknek is – ám ehhez először biztosítani kell számukra is a szükséges szakmai háttérrel. A forgalmazás szabályozása terén a fokozott magyarországi illetve nemzetközi fellépés volna célszerű, de ehhez az állam szerepvállalására is szükség volna.

Hivatkozások:

1. <http://www.mssz.hu/modules/news/article.php?storyid=2100>
2. Parr MK, Koehler K, Geyer H, Guddat S, Schänzer W, Clenbuterol marketed as dietary supplement, Biomed Chromatogr., 2007 Oct 15