

Risker kosttillskott

Som konsument av tillskott har du ingen möjlighet att helt säkert veta vad det är du köper då oberoende kontroller saknas.

Enligt studier/kontroller gjorda i flertalet länder har man funnit att tillskott som säljs i helt vanliga affärer innehåller hälsofarliga ämnen eller dopingklassade preparat som inte står på innehållsförteckningen.

En del produkter innehåller ingredienser som belastar hjärt- och kärlsystemet och kan medföra symptom som ”stickningar”, yrsel, huvudvärk och i vissa fall svimning.

Inre organ som njurar och lever får jobba hårt med att bryta ner kosttillskottet och kan ta skada av det.

Flera kosttillskott har visat sig innehålla läkemedelsklassade substanser och är därmed olagliga att säljas som kosttillskott.

En innehållsförteckning kan vara svår att tyda. Även om du är påläst och kunnig, kan du fortfarande inte vara säker på att innehållet stämmer överens med innehållsförteckningen.

Ditt kosttillskott kan innehålla hälsovådliga och inom idrotten dopingklassade substanser vilket kan leda till avstängning från föreningsdriven idrott och gymverksamhet.

Här håller du dig informerad

Dopingjouren

www.dopingjouren.se

Riksidrottsförbundet

www.rf.se

Här kan du få stöd

Dopningsmottagningen Örebro

www.orebroll.se/dopningsmottagningen

Mini-Maria Göteborg

Fyra mottagningar finns för ungdomar upp till

21 år samt deras föräldrar och anhöriga. Hit kan du

vända dig om du har frågor eller bekymmer som har

med dopning att göra. Du kan vara anonym och samtalen

är kostnadsfria. www.minimaria.se

Behandlingsgruppen för drogproblem

Tre mottagningar finns för personer från 20 år

samt deras anhöriga. Hit kan du vända dig om du

har bekymmer med dopning. Du kan vara anonym

och rådgivningen/behandlingen är kostnadsfri.

www.goteborg.se/behandlingsgruppenfordrogproblem

Ett samarbete mellan

SATS

**KRISTINEDALS
TRÄNINGSCENTER**

NORDICWELLNESS



**Göteborgs
Stad**

www.socialutveckling.goteborg.se/kk

Dopningsfritt Göteborg

I Göteborg samverkar vi för att skapa sunda träningsmiljöer där alla trivs och mår bra.



SATS

KRISTINEDALS
TRÄNINGSCENTER


NORDICWELLNESS



Göteborgs
Stad

Anabola Androgena Steroider

Män

Förstorade bröstkörtlar Kräver oftast medicinsk behandling eller operation för att botas helt.

Håravfall Tunnhårighet och risk för tidig flintskallighet.

Akne "Steroidfinnar", särskilt på rygg och i ansiktet, kan krävas behandling för att förhindra bestående ärr.

Hudbristningar Bestående hudbristningar, särskilt på överkroppen.

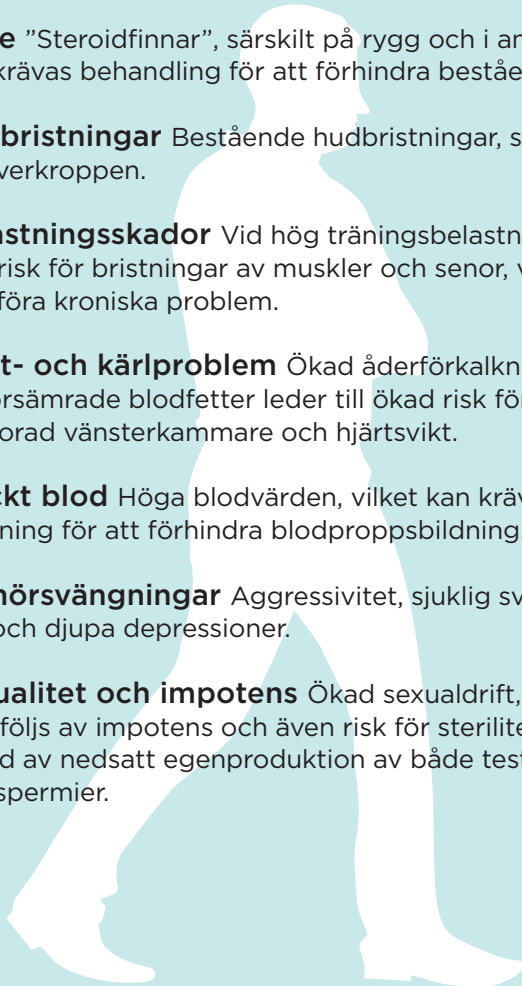
Belastningsskador Vid hög träningsbelastning finns hög risk för bristningar av muskler och senor, vilket kan medföra kroniska problem.

Hjärt- och kärlproblem Ökad åderförkalkning på grund av försämrade blodfetter leder till ökad risk för hjärtinfarkt, förstorad vänsterkammare och hjärtsvikt.

Tjockt blod Höga blodvärden, vilket kan kräva blodtappning för att förhindra blodproppsbildning.

Humörsvängningar Aggressivitet, sjuklig svartsjuka, oro och djupa depressioner.

Sexualitet och impotens Ökad sexualdrift, vilket efterföljs av impotens och även risk för sterilitet på grund av nedsatt egenproduktion av både testosteron och spermier.



Stressorer kan skada din kropp både

Sociala och andra konsekvenser

- Negativ påverkan på relationen till anhöriga och vänner, vilket kan ta lång tid att reparera.
- Isolering och depression.
- Sämre skol- och arbetsprestationer, risk att förlora jobbet.
- Ekonomiska problem och skulder.
- Intag av dopningspreparat är olagligt.
- Prick i belastningsregistret, böter eller fängelse.
- Förlorat körkort.

nde fysiskt och psykiskt

Kvinnor

Skäggväxt Den höjda testosteronhalten ger ökad skäggväxt och behåring på kroppen samt tunnare huvudhår med tinningflikar.

Bröstförminskning Brösten blir mindre då mjölkkörtlarna tillbakabildas och fettmängden reduceras.

Mensstörning Oregelbunden eller upphörd mens med störd ägglossning och graviditetsproblem.

Klitoristillväxt Stor risk för klitoristillväxt som blir bestående och kan kräva operation.

Röstpåverkan Stämbanden påverkas permanent vilket ger mörkare röst.

Psykisk påverkan Ökad risk för ångest och depressioner.



