

## RAVIMITE JA TOIDULISANDITE KASUTAMISE RISKID

### RAVIMITE JA TOIDULISANDITE KASUTAMISEL ON SOOVITATAV OLLA ETTEVAATLIK

#### RAVIMID

Nii retsepti- kui käsimüügiravimid võivad sisaldada keelatud aineid.

Teavita oma arsti ja apteekrit, et pead järgima antidopingunõudeid. **Kui vajad keelatud aineid sisaldavat ravimit, taotle eriluba (TUE).**

#### TOIDULISANDID

Toidulisandite tarbimine on riskantne, kuna need võivad sisaldada koostisosi, mis võivad ohustada tervist ja/või sisaldada keelatud aineid. On teada, et **toidulisandid võivad tootmisprotsessi käigus saastuda keelatud ainetega või olla valesti märgistatud.**

### MIINIMUM, MIDA TEHA



#### HINDA VAJADUST

- Mitmekesine toitumine on alati kasulikum ja ohutum kui toidulisandite tarvitamine.
- Enne ravimite või toidulisandite kasutamist pea nõu kvalifitseeritud meditsiinitöötajaga.



#### VÄHENDA RISKE

- Teavita oma arsti või apteekrit, et järgid dopinguvastaseid nõudeid.
- Loe hoolikalt pakendi teavet ja võrdle koostisosi **keelatud ainete nimekirjaga**.
- Kontrolli oma ravimite koostist veebilehel [www.eadse.ee](http://www.eadse.ee).
- Kasuta ainult toidulisandeid, mida on partiipõhiselt testinud sõltumatu ettevõtte. Näiteks [Hasta](#), [Informed Sport](#), [NSF Certified for Sport](#) või [Kölni nimekiri](#).
- Osta ravimeid ja toidulisandeid otse tootjalt või usaldusväärsest allikast (nt apteegist), mitte interneti kaudu hulgimüüjatelt.

### ÄRA UNUSTA



- Ainult sina ise vastutad selle eest, mis sinu kehasse satub.
- Toidulisandite koostise kontrollimine ei välista nende saastumise ohtu.
- Hinda riske ja rakenda kõiki ettevaatusabinõusid, et ohtusid vähendada.
- Dopinguvastased organisatsioonid ei testi, kinnita ega kiida heaks toidulisandeid.
- Toidulisandite kasutamine on sinu enda vastutusel.