

# ДИЕТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

## БАЛАНС МЕЖДУ ПОЛЬЗОЙ И ОПАСНОСТЬЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАРЬЕРЫ

Диетические добавки — пищевые продукты и компоненты, питательные вещества или непищевые соединения, которые целенаправленно принимаются дополнительно к привычному рациону питания с целью достижения определённого состояния здоровья и/или производительности

### Почему использование разрешённых диетических добавок может стать причиной нарушений антидопинговых правил?

Различные исследования показали, что до 58% всех диетических добавок, содержат субстанции, включённые в «Запрещённый список» Всемирного антидопингового агентства

В некоторых случаях эти субстанции не указаны на этикетке, поэтому потребитель может не знать о том, что он применяет под видом, казалось бы, разрешённого продукта

### Насколько часто спортсмены используют диетические добавки?

По различным данным, диетические добавки применяют большинство (от 40% до 100%) элитных спортсменов

Среднее количество используемых пищевых добавок, по разным оценкам, составляет от 1,7 до 3,4 на одного спортсмена в течение соревновательного сезона

### Чем чаще всего «загрязняются» диетические добавки?



### ⚠ ВАЖНО ПОМНИТЬ ⚠

- 1 Приём любых добавок спортсменом должен осуществляться по назначению и под контролем врача
- 2 Даже наиболее распространённые виды добавок могут оказывать негативное действие на физическую работоспособность, особенно при бессистемном приёме
- 3 Спортсмен должен знать о существовании антидопинговых правил, которые накладывают на него ответственность за всё, что попадает в его организм
- 4 При наличии даже минимальных сомнений в безопасности той или иной добавки следует отказаться от её приёма
- 5 Незнание не освобождает спортсмена от ответственности при положительном результате допинг-пробы

**РУСАДА НЕ РЕКОМЕНДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЛЮБЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ ДОБАВОК**



МЕДИЦИНСКИЙ  
КОМИТЕТ  
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА



РУСАДА



АКАДЕМИЯ  
РОССИЙСКОГО ФУТБОЛЬНОГО СОЮЗА