

# Doping inom idrotten

-Vad du bör känna till om idrottens antidopingarbete

Digitalt RF-SISU 30/11 2020.



**SVENSK  
ANTI-  
DOPING**

# Presentation

Lars Lilja

Dopingkontrollfunktionär

Ledamot av Dopingkommissionen

Ordförande i VIF:s Dopingkommitté

[larslilja54@gmail.com](mailto:larslilja54@gmail.com)

070-598 07 09

[www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping)



# Därför finns det dopingregler:

- Det är **fusk** att dopa sig.
- Det är **farligt** att dopa sig.
- Det **förstör** idrottens trovärdighet.



# Övergripande mål i antidopingarbetet

Riksidrottsförbundet:

”att tillförsäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping”

WADA:

”to protect the Athletes fundamental right to participate in dopingfree sport”

”for the clean Athlete”



## Vem styr antidopingarbetet?

### WADA:

Världens regeringar och internationella förbund

### WADC:

Standarder för dopingkontroll, dispenser, vinstelserapportering.



# EGET ANSVAR (Strikt ansvar)

Bristande kunskaper om dopingreglerna kan ödelägga en hel idrottskarriär.

Kunskap förebygger doping!



# Vem kan bestraffas?

- Alla medlemmar på alla nivåer inom RF
- Idrottsutövare som representerar svensk idrottsorganisation (oavsett medlemskap)
- Ledare, tränare, instruktör, funktionär eller stödperson

Straffskalan går från tillrättavisning till livstids avstängning från all organiserad idrott i alla länder och idrotter och varierar beroende på förseelse och omständigheter.

Avstängningar finns på [www.idrottenskungorelser.se](http://www.idrottenskungorelser.se)



# Dopningslagen 1991:1969

- Trädde i kraft 1992.
- Tillägg av ”bruk” 1999.
- Skärpning av straffet för grovt brott från 4 års fängelse till 6 år





# Dopningslagen

## 1§

- a) Syntetiska anabola steroider (kemiskt framställt manligt könshormon)
- b) Testosteron och **dess derivat** (kemiskt framställda varianter av testosteron)
- c) Tillväxthormon
- d) Kemiska substanser som ökar produktionen eller frigörelsen av testosteron och **dess derivat** eller av tillväxthormon.

## 2§

Medel som anges i 1§ får inte för annat än för medicinskt eller vetenskapligt ändamål 1. införas i landet 2. Överlåtas 3. Framställas 4. Förvärvas i överlåtelsesyfte 5. Bjudas ut till försäljning 6. Innehas eller 7. **Brukas**.



# **Förbjudna substanser.**

**S0:**

**Icke godkända substanser.**

Ex preparat under utveckling, avbruten utveckling,  
veterinärmedicinska substanser.

**S1:**

**Substanser med anabol effekt.**

Ex Anabola Androgena Steroider.



**S2:**

**Peptidhormoner, tillväxtfaktorer.**

Ex EPO, Tillväxthormon.

**S3:**

**Beta-2-stimulerare.**

Ex Astmamedicin. Bricanyl (terbutalin)

Ventoline (salbutamol) Gränsvärde:

1600 mikrogram/24 tim eller 800 mikrogram/12 tim.

**S4:**

**Hormon och metaboliska modulatorer.**

Ex Antiöstrogen, insulin, meldonium.



**S5:**

**Diuretika och maskerande substanser:**

Ex Hydroklortiazid (blodtrycksmedicin).

Tröskelvärdessubstanser:

Efedrin, Pseudoefedrin.

**M1:**

**Manipulation av blod.**

Bloddoping.

**M2:**

**Kemisk och fysisk manipulation.**

Utbyte av urin.



## M3: Gendoping

# Förbjudet vid tävling/match.

### S6:

**Stimulantia. (Vissa med tröskelvärden).**

Ex amfetamin, kokain, efedrin,  
psuedoefedrin (tröskelvärde).

### S7:

**Narkotiska substanser.**

Ex heroin, morfin.



**S8:**

**Cannabinoider.**

Ex cannabis, hasch, marijuana (ej cannabidiol)

**S9:**

**Kortison.**

Oralt, intravenöst, intramuskulärt, rektalt.



# Substanser förbjudna inom **vissa idrotter.**

**P1:**

**Betablockerare. (Oftast endast vid tävling).**

**Biljard**

**Bilsport**

**Bågskytte (alltid)**

**Dart**

**Golf**

**Sportskytte (alltid)**

**Skidor**

**Snowboard**

**Backhoppning**

**Sportdykning**



# Dopingförseelser

- Förekomst av förbjuden substans (**strikt ansvar**)
- Bruk eller försök till bruk
- Vägran/smitning (**Fyra års avstängning!**)
- Inte följa regler om vistelserapportering/undanhålla sig
- Försvårande eller försök till försvårande
- Innehav
- Olovlig befattning (försäljning, smuggling, förvaring)
- Tillhandahållande
- Medhjälp
- Samarbete med avstängd





## Kontrollpoolen.

- Individuell vistelserapportering. Cirka 240 individuella toppidrottsutövare i Sverige. ADAMS.
- Ange var man befinner sig en timme varje dag de närmaste tre månaderna. Tillgänglig för test när som helst och var som helst. Kan även testas utanför slot-tiden.
- Ska testas minst tre gånger/år av Svensk Antidoping.
- Misskött vistelserapportering leder till bestraffning.
- Elitlag ska ange två träningstillfällen varje vecka.



# Bestraffning

- Normal avstängningsperiod är 4 år
- Avstängning avser all verksamhet inom idrotten
- Avstängning gäller i alla länder och idrotter
- Kan innebära förlust av tävlingsresultat
- Offentliggörs på RF:s hemsida för kungörelser
- Överklagan till RIN/CAS



# Dopingkontroll

Idrottsutövare kan testas **VAR** som helst och **NÄR** som helst. Cirka 3.200 svenska tester varje år. Mindre än 1 % positiva. Hälften av dem är motionärer.

Man måste till exempel ställa upp på test även om man:

- är besviken efter en förlust,
- har ett buss som väntar,
- har bråttom iväg av någon anledning.



# Molly

- Världens enda dopinghund!



# Rättigheter och skyldigheter

## Rättigheter:

- Prisutdelning
- Eftersnack
- Media
- Förtroendeman och tolk
- Lämna synpunkter i protokollet

## Skyldigheter:

- Följa funktionärernas anvisningar
- **Hålla sig under ständig uppsikt från kallelsetillfället.**



# Dopingkontrollantens arbete

- Dopinguppdrag
- Urval
- Tidpunkt för kallelse
- Kan bli lite väntan
- Störa så lite som möjligt, men ständig uppsikt!
- Kontrollprocessen
- Dopingkontrollen – en del av idrott
- Irritation
- Test på hemma resp bortamatch
- Dopingregler gäller även ledare



## Dopingfunktionären.

- Är inte professionell men ska uppträda professionellt.
- Gör det arvoderade arbetet på sin fritid.
- Dopingkontrollansvarig eller dopingkontrollbiträde.
- En del av idrotten precis som en domare eller annan tävlingsfunktionär.
- Ska själv uppträda hövligt och korrekt men också mötas med respekt samt få den hjälp som behövs av arrangerande förening för att kunna genomföra dopingkontrollen. Inklusivt anvisa DKS med toalett.
- I Västerbotten har vi två DKA och tre DKB som genomför ungefär 80-90 prov per år.



# Dopingkontrollen.

- Oftast är en dopingkontroll ett övervakat urinprov.



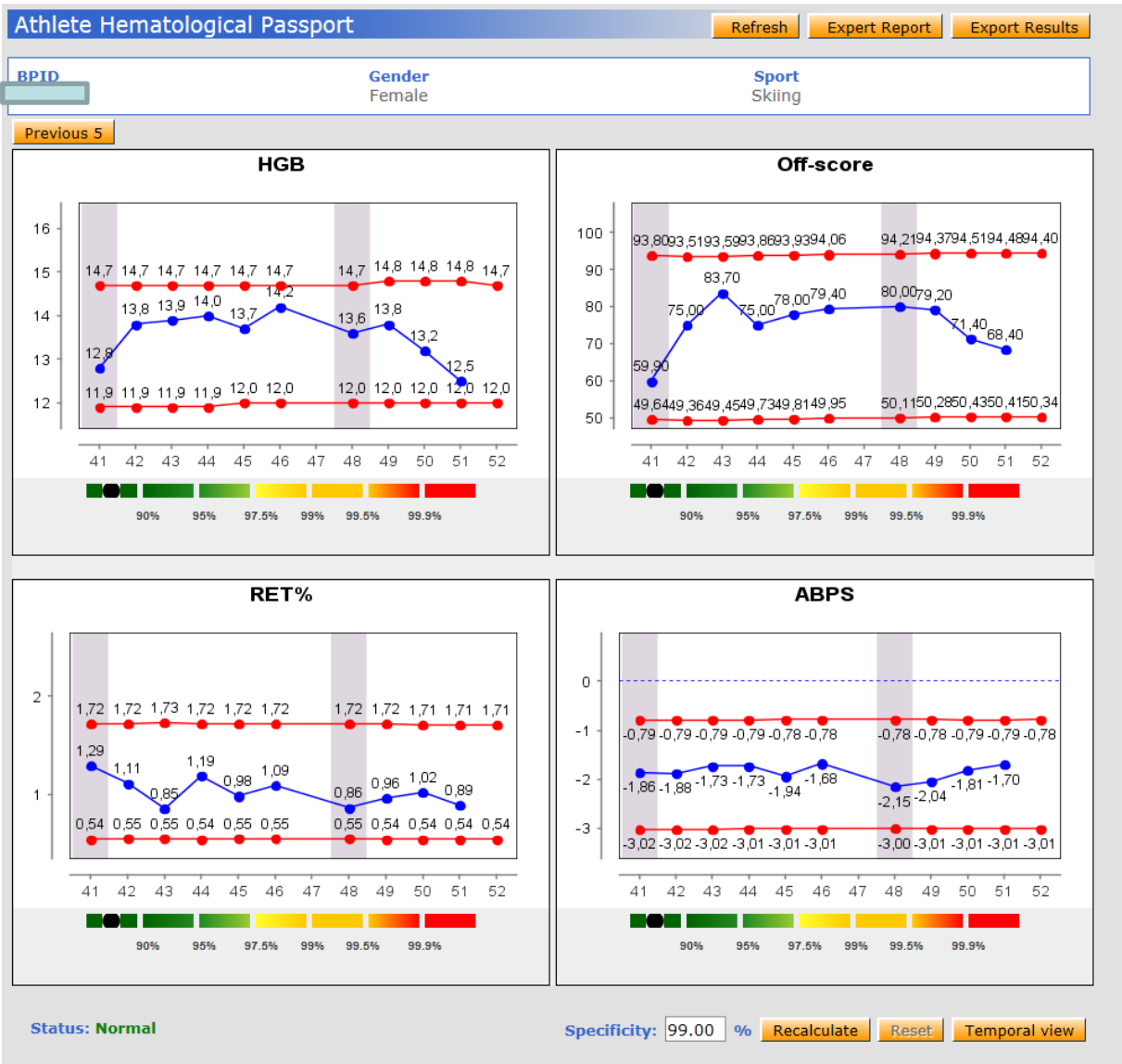


## Men ibland kan det vara ett blodprov.

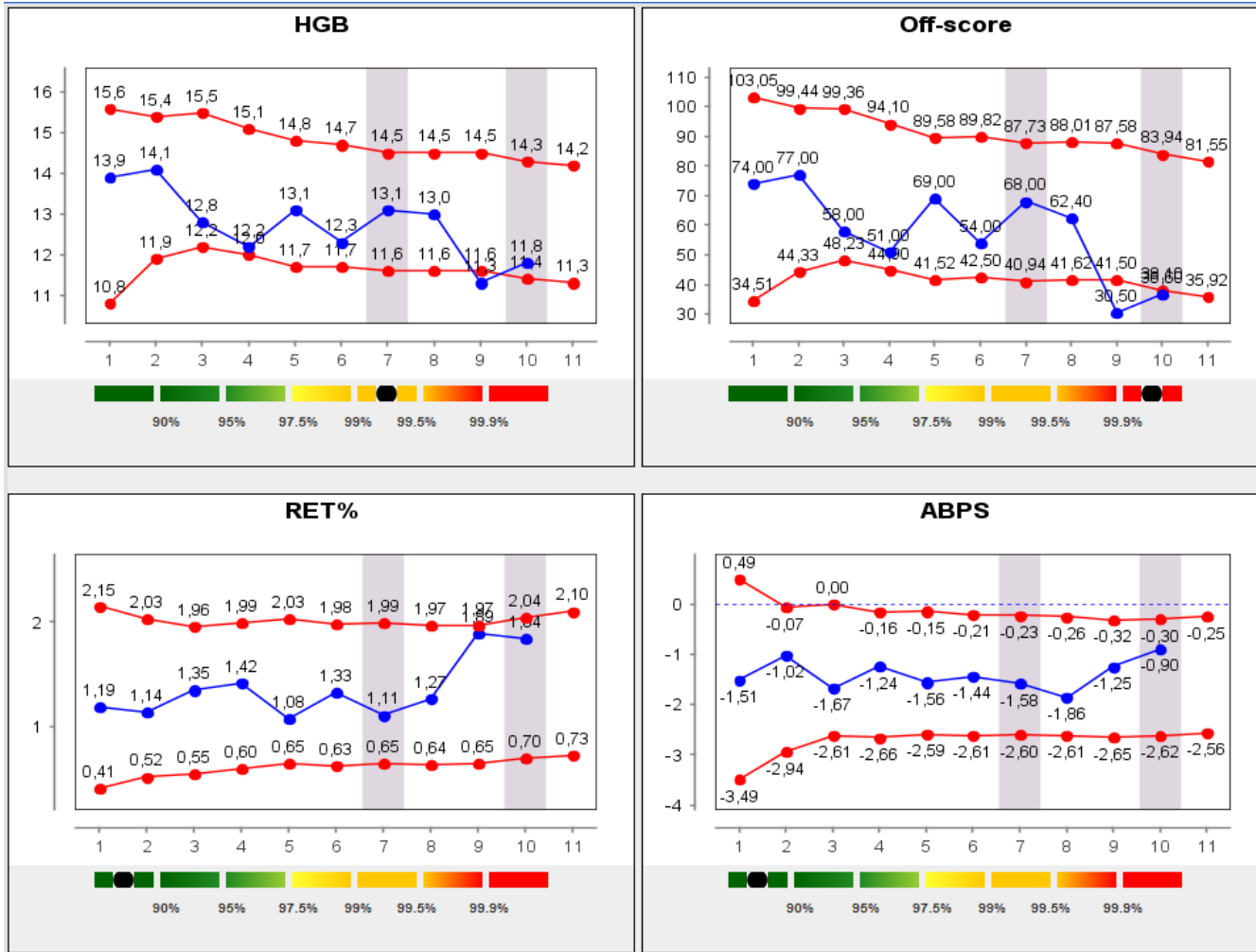
- För vissa specialanalyser.
- För ABP: Athlete Biological Passport.



# Normal blodprofil.



# Onormal blodprofil.



Status: Atypical(Low OFFS, Sequence OFFS)

Specificity: 99.00 % [Recalculate](#) [Reset](#) [Temporal view](#)



## Röd-Gröna Listan

- Sökverktyg för svenska läkemedel (inte kosttillskott)
- Ger svar om ett (svenskt) läkemedel innehåller dopingklassad substans eller inte

Du måste informera läkare om att du är idrottsutövare, välj tillåtet läkemedel om alternativet finns.

Röd-Gröna listan:

<https://www.antidoping.se/rodgronalistan/index.asp>

Självmedicinera aldrig!



# Felaktig medicinering. Följt läkares anvisningar! **STRIKT ANSVAR!**



Therese Johaug



Nicklas Bäckström



Martin Johnsrud Sundby



# Dispenser

Om du blir sjuk och måste ta ett läkemedel, som innehåller dopingklassad substans, kan du behöva söka dispens.

Idrottsutövare på **nationell/hög nivå** måste söka dispens i förväg, medan de på **övrig nivå** söker [retroaktivt](#).

**Specialförbunden definierar utövernivå!**



Och så var det detta med kosttillskott...



# Vilka är de stora riskgrupperna kopplade till doping?

## Hög risk:

- PWO / Prestationshöjare
- "Muskelökare/ Testosteronhöjare"
- Fettförbrännare.

## Låg risk:

- Vitaminer och mineraler
- Sportprodukter (energikakor etc.)





# Dopingfall och kosttillskott

2015 Ishockey	Metylhexanamin	3 mån
2014 Friidrott	Beta-metylfenetylamin	6 mån
2014 Ishockey	Sibutramin	6 mån
2013 Amerikansk Fotboll	Metylhexanamin	12 mån
2012 Boxning	Metylhexanamin	24 mån
2012 F&S Friidrott	Androstatriendion	24 mån
2012 Ishockey	Oxilofrin	24 mån
2012 Styrkelyft	Metylhexanamin	12 mån
2011 Amerikansk fotb	Metylhexanamin	12 mån
2011 Budo & Kampsp	Metylhexanamin	12 mån
2011 F&S Friidrott	Androstatriendion	24 mån
2011 Rugby	Metylhexanamin	24 mån
2010 Boxning	Metylhex, Oxilofr, Androstatriendion	24 mån
2010 Budo & Kampsp	Metylhexanamin	6 mån
2010 Budo & Kampsp	Oxilofrin	6 mån
2010 Taekwondo	Metylhexanamin	24 mån
2009 Akademiska	Metyltestosteron	24 mån
2007 Tyngdlyftning	Androstriendion	12 mån
2007 Motorcykel	Nandrolon	24 mån
2006 Volleyboll	Nandrolon	24 mån
2006 Simning	Androstriendion	24 mån



# Produkter i dopingutredningar

2015	The Butcher (Swedish Supplements)	metylhexanamin
2014	Rage Insanity (Fairing)	beta-metylfenylamin
2013	Jack3d	metylhexanamin
2012	Anabolic Beast	metylhexanamin
2012	Jack3d	metylhexanamin
2012	Jacked XX	metylhexanamin
2012	Neurocore	metylhexanamin
2012	Oxy Elite Pro	metylhexanamin
2011	Novedex XT	androstatriendion
2011	Crack, Jack3d	metylhexanamin
2011	Black Burn	metylhexanamin
2011	Hyperdrive 3.0+	oxilofrin
2009	Djungle Warfare	metyltestosteron
2009	Vyo Tech Viraloid	androstendion, androstadiendion



# Problemet med kosttillskott

**Är att det finns...**

- Medvetet “kryddade” tillskott
- Kontaminerade tillskott
- Vilseledande marknadsföring
- Brist på ansvar hos tillverkare, distributörer & myndigheter
- Dopingproblem och hälsoproblem
- “Cocktaileffekt”, Kombination med Energidrycker?

**...och att du som konsument inte kan veta vilka produkter detta gäller!**



# Vilka av dessa preparat är dopingklassade?

Metylhexanemine, dimethylamylamine,  
dimethylpentylamine, pentylamine,  
geranamine, forthane och  
2-amino-4-methylhexane

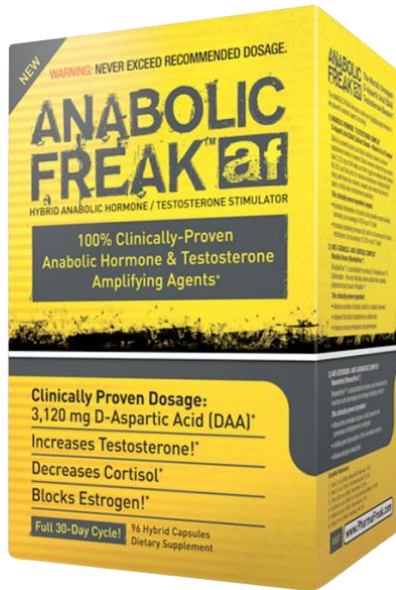
# VARNING för Higenamine. Fettförbrännare och PWO.

- Dopingklassat sedan 1 januari 2017.
- Andra namn som används:
- Demetylcoclaurine
- Norcoclaurine
- Indisk lotus
- Blå lotus
- Lotusblomma
- Tre avstängningar på 6-12 månader bara under 2017.



# Testoboosters

## Anabolic Freak



Anabolic Freak från Pharma Freak är ett kosttillskott för muskelökning som höjer dina testosteronnivåer och begränsar frisättningen av kortisol!

**Dopningslagen § 1 d förbjuder:**

**Kemiska substanser som ökar produktionen eller frigörelsen av testosteron och dess derivat...**

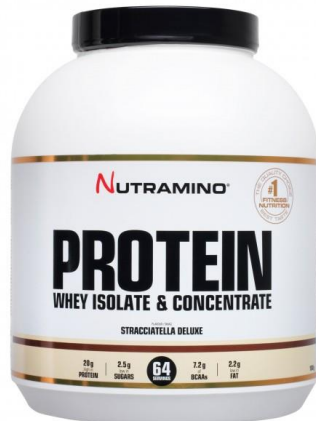
# Kosttillskott

Svensk Antidoping och WADA avråder från kosttillskott

- Otillräcklig kontroll av kosttillskott,
- Kontaminerade preparat,
- Inget/litet vetenskapligt stöd för behovet,
- Optimerad kosthållning är nyckeln!
- Fundera inte ens på kosttillskott innan du har gjort allt du kan för en optimal kosthållning i förhållande till ditt idrottande.
- Behövs tillskottet? Är det säkert? Har det bevisad effekt?



# Proteinhysterin





# SOK:s kostrekommendationer.

- Olympiska idrottare behöver **1,2-2 g protein kg/kroppsvikt.**
- Svensk normalkost innehåller ca 15-20% av energinitaget från protein.
- Elitidrottare (75 kg) som äter 4500 kcal/dag (man: 2500 kcal/dag, kvinna 2000 kcal/dag) får då ett totalt 190 gram protein, d v s 2,5 gram protein kg/kroppsvikt.
- Proteinintaget ska vara jämt fördelat över **4-6 måltider.**
- Proteinintag på **15-25 gram efter träning.** Kroppsvikt 55-80 kilo.
- 3 dl mjölk och en smörgås med tre ostskivor: 22 gram protein av hög kvalitet.



## Proteinkällor g/100g

Tonfisk: 24g

Kycklingfilé: 23g

Nötkött: 22g

Nötfärs: 20g

Lax: 20g

Torsk: 18g

Ägg: 12g

Sojaböner: 34g

Böner: 22g

Ärter: 22g

Havregryn: 13g

Jordnötter: 26g

Pumpafrö: 25g

Cashewnötter: 18g

Parmesanost: 30 g

Hushållsost (28%): 27g

Kvarg: 13g

Mjök: 3,5g

Fil/Yoghurt: 3,4g



# Daniel Ståhl



Diskusastare.

Född: 27/8 1992

Längd: 2 meter

Vikt: 135 kg

Silvermedalj VM i London 2017 (69,19 m. 2 cm från guld!)

4 SM-guld, Världsmästare, Doha 2019.

Diamond League vinnare 2019

Svenskt rekord: 71,29 m.



## Daniels matvanor en vanlig dag:

- Daniel tränar 10 tvåtimmarspass/vecka.
- Frukost: Gröt, banan, mjölk.
- Mellanmål: Nötter, banan, smörgås, mjölk.
- Lunch: Pasta, kyckling, grönsaker.
- Mellanmål: Ägg, smörgås, mjölk.
- Middag: Fisk, potatis, grönsaker.
- Kväll: Skinksmörgås, mjölk.
- **ALDRIG** Proteinpulver och andra tillskott.
- Inga mediciner förutom Alvedon vid förkylning.



# Dopinglaboratoriet, Karolinska, Huddinge.



## Dopinglaboratoriet.

- Ett av 34 WADA-ackrediterade i världen.
- Extremt hårda krav. Ett litet fel kan leda till avstängning.
- Får avidentifierade prov. Vet inte vem proverna kommer ifrån. Kontrollprov från WADA.
- Tävlingsprov: Skannar för cirka 650 substanser.
- Detektionstider (fönster): 2 dagar till 1 år. (10 år).
- Känslighet 0,000000000001 gram/ml. 1 pikogram.



# TDSSA: Technical Document for Sport Specific Analysis

<b>Idrott</b>	<b>EPO%</b>	<b>GH%*</b>	<b>GHRFs%**</b>
Friidrott, Hopp, Kast	10%	15%	15%
Friidrott, Över 3000m	60%	5%	5%
Innebandy	5%	5%	5%
Basket	10%	10%	10%
Ishockey	5%	10%	10%
Fotboll	10%	10%	10%
Skidor, Alpint	15%	10%	10%
Skidor, Längd	60%	10%	10%
Cykel	60%	10%	10%
Bowling	0%	0%	0%
Tyngdlyftning	5%	30%	30%



\*=Tillväxthormon

\*\*=Tillväxthormonfrisättande hormon

# RENVINNARE



LOGGA IN

SKAPA KONTO

[ENGLISH](#) | [INFO](#)



SVENSK  
ANTI-  
DOPING



# VACCINERA KLUBBEN – mot doping

[Hem](#)[Om vaccinera klubben](#)[1. Kunskapstest](#)[2. Diskutera](#)[3. Gör en plan](#)[4. Anmäl](#)[Förnya vaccination](#)[Vaccinerade klubbar](#)[Ladda hem](#)

“Dopingfri är vad idrott ska vara! Det är givet för att vi ska kunna träna och tävla på lika villkor. Ett bra antidopingarbete och många dopingkontroller är en förutsättning för detta.”

- Sarah Sjöström, flera EM- och VM-guld i simning

## Hur jobbar din klubb mot doping?

Har du funderat på om det finns risk för att någon i din idrottsförening skulle kunna dopa sig? Skulle det kunna ske av misstag? Hur skulle ni göra då? Har ni någon antidopingplan att ta hjälp av?

Följ fyra enkla steg för att vaccinera din klubb mot doping. Det tar bara några timmar.

Vaccinera  
din klubb!

## Senast vaccinerade klubbar

Kungälv's Självförsvarsklubb Chikara

IF Friskis & Svettis Linköping

Sandvikens AIK Bandyklubb


Hittills har 1045 vaccinationer gjorts.

[Läs mer](#)



# Dopingtips.se

SVENSK  
ANTI-  
DOPING

[HEM](#) [FAQ](#) [INTEGRITETSPOLICY](#) [LOGGA IN I POSTBOXEN](#) 

## DOPINGTIPS

Hjälp till att bekämpa doping och bidra till en ren idrott. All information om möjliga förseelser mot idrottens dopingregler är viktiga. Information om idrottsutövare, tränare, läkare eller andra personer med koppling till idrotten är av intresse. Med din hjälp kan en vinnare få glädjas åt en juste seger, förloraren vara trygg i att ha förlorat en ärlig kamp och åskådaren vara förvissad om att resultatet inte är en följd av fusk.

Det är viktigt att du skiljer mellan vad du vet och vad du tror dig veta, för att vi ska kunna värdera och gå vidare med din information. Vi ser gärna att du upprättar en postbox för att möjliggöra en anonym och säker kommunikation med Svensk Antidoping. Ifall du önskar kan du ange dina kontaktuppgifter i samband med att du lämnar information.

Vi önskar att informationen innehåller följande:

- Vilken person rör din information?
- När och var har den möjliga förseelsen skett?
- Vilken typ av förseelse mot dopingreglerna handlar din information om?
- Hur kommer det sig att du har denna misstanke eller vetskap?

Informationen hanteras under sekretess av utredningsenheten inom Svensk Antidoping. All information kommer att utredas och relevant information kommer att användas i vårt kontroll- och utredningsarbete. Riktlinjer för sekretess finns under fliken integritetspolicy.

LÄMNA DITT TIPS HÄR

Vad kan du tipsa om?

Anonymitet

Skapa en postbox

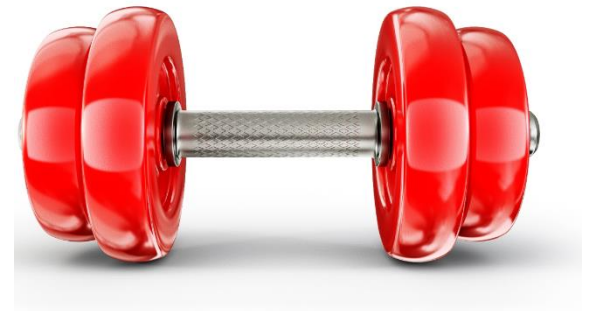


# Var hittar jag dopingregler och annan antidopingfakta?

- Riksidrottsförbundet [www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping)
- World Anti-Doping Agency [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)



följ oss på  
Facebook



# Kom ihåg!

- Strikt ansvar!
- Samarbeta med dopingfunktionärerna.
- Kolla ditt läkemedel. Röd-Gröna listan.
- **ANVÄND INTE:**
- PWO:s
- Fettförbrännare
- Muskelökare, Testoboosters.



# TACK!

Frågor?

