

Doping hoeft je niet te slikken

Hoewel cijfers van dopingcontroles en wetenschappelijk onderzoek laten zien dat verreweg de meeste sportprestaties zonder doping geleverd worden, kent haast iedere sport haar dopinggevallen. Dopingcontroles zijn en blijven dus onontbeerlijk en elke sporter die op hoog niveau sport, kan er mee te maken krijgen. In dit artikel daarom alles over de regels, de dopinglijst en een schone sport!

Wie controleert wie?

Naar aanleiding van de Festina-affaire in de Tour de France van 1998 nam het IOC het initiatief om een onafhankelijke antidopingorganisatie op te richten. Deze onafhankelijke organisatie werd het World Anti-Doping Agency (WADA), dat in 2003 de eerste World Anti-Doping Code uitbracht. Op deze Code is sindsdien het wereldwijde dopingbeleid gestoeld. In Nederland is de Anti-Doping Autoriteit Nederland, kortweg de Dopingautoriteit, dé onafhankelijke antidopingorganisatie. Zij voert dopingcontroles in Nederland uit, geeft (juridische) adviezen en informatie, verricht wetenschappelijk onderzoek en verzorgt voorlichting op het gebied van doping. Jaarlijks worden door de Dopingautoriteit zo'n 2500 dopingcontroles gedaan door speciaal opgeleide dopingcontroleofficials (DCO's). Vaak kopen sportbonden voor grote evenementen nog extra dopingcontroles in. Sporters die op internationaal niveau actief zijn kunnen niet alleen gecontroleerd worden door de Dopingautoriteit, maar ook door hun Internationale Federatie, de organisatie van sportevenementen en door WADA. Sommige landen zoals België, Frankrijk, Griekenland, Italië en Spanje, hebben bovendien een nationale dopingwet. In deze landen kunnen dopingcontroles zowel door de overheid als de nationale anti-dopingorganisatie worden uitgevoerd. Een sporter of een begeleider krijgt in deze landen bij een dopingovertreding, naast de sanctie van de sportbond, ook een straf van de overheid opgelegd.

Wat is doping?

De officiële definitie van doping luidt: "Een overtreding van een of meer bepalingen uit het dopingreglement". In dit reglement staat dat niet alleen een verboden stof in een urine- of bloedmonster een overtreding is, maar ook bijvoorbeeld bezit van doping, niet meewerken aan de dopingcontroleprocedure, gebrekkige informatieverstrekking, handel in doping, en toediening van doping aan sporters, overtredingen zijn die bestraft kunnen worden.

Er zijn drie criteria waarop stoffen en methoden worden beoordeeld voor de WADA-dopinglijst alvorens ze op de lijst komen, namelijk is een stof of methode:

- (potentieel) prestatiebevorderend;
- (potentieel) schadelijk voor de gezondheid;
- in strijd met de sportethiek ('spirit of sport').

Een stof of methode die aan minimaal twee van de drie genoemde criteria voldoet komt op de WADA-dopinglijst terecht. Deze relatief open definitie leidt soms wereldwijd tot discussies, maar alternatieven kunnen niet op brede steun rekenen.

(Tabel 1: WADA-dopinglijst)

Er wordt een verschil gemaakt tussen stoffen die altijd verboden zijn (binnen én buiten wedstrijdverband) en stoffen die alleen verboden zijn binnen wedstrijdverband. De eerste groep stoffen heeft vaak een langdurig effect op de prestatie, zoals anabole steroïden (die de spiermassa opbouwen) en epo (dat zorgt voor meer rode bloedlichaampjes zodat een sporter een prestatie langer kan volhouden). De middelen die alleen verboden zijn tijdens wedstrijden hebben vaak een kortdurend effect op de sportprestatie (zoals stimulantia, die ervoor zorgen dat je vermoeidheid tijdens een wedstrijd minder merkt). Als aanvulling op deze twee groepen stoffen geldt voor sommige sporters ook nog een verbod op alcohol en bètablokkers tijdens de wedstrijd. Dit is bijvoorbeeld het geval bij motorsporten en handboogschieten.

Whereabouts

Dopingcontroles 'binnen wedstrijdverband' vinden direct na de wedstrijd en/of de prijsuitreiking plaats. Dopingcontroles die buiten wedstrijdverband plaatsvinden, kunnen op allerlei tijdstippen en locaties plaatsvinden, zoals tijdens (buitenlandse) trainingskampen of bij de sporter thuis. Deze controles zijn erg belangrijk, omdat veel middelen niet vlak voor een wedstrijd gebruikt worden. Om vindbaar te zijn voor dopingcontroleorganisaties, moeten sporters die een A-, B- of HP-status hebben van NOC*NSF hun zogenaamde 'whereabouts' aanleveren aan de Dopingautoriteit. Dit houdt in dat ze moeten opgeven wanneer en waar ze trainen. Op dagen dat ze niet trainen dienen ze een alternatieve locatie op te geven (bijvoorbeeld hun thuislocatie of een wedstrijdlocatie). Wanneer sporters met deze informatie frauderen, kunnen ze daarvoor bestraft worden. Het meest bekende voorbeeld hiervan is natuurlijk de wielrenner Michael Rasmussen, die op had gegeven dat hij in Mexico aan het trainen was, maar die in de Dolomieten bleek te zijn.

In de praktijk

Het lijkt of sporters bewust dopingovertredingen begaan, maar soms kan een 'ongeluk' letterlijk in een op het oog onschuldig lijkend medicijn of voedingssupplement zitten. Vanwege het principe van *strict liability* (een sporter is te allen tijde verantwoordelijk voor wat zich in zijn/haar lichaam bevindt) maakt het voor de sanctie niet uit of er sprake was van bewust of onbewust gebruik. Zonder dit principe zou het voor dopinggebruikers wel erg gemakkelijk worden om zich met een smoesje vrij te pleiten. Topsporters moeten dus altijd nauwkeurig omgaan met wat ze binnenkrijgen.

Vooraf bij de volgende zaken moeten ze goed opletten:

- Sommige medicijnen, zoals bepaalde astmamedicatie en ontstekingsremmers, maar ook insuline, staan op de dopinglijst. Sporters die deze medicijnen gebruiken moeten hiervoor dispensatie aanvragen. Sporters die in de Testing pool voor dopingcontroles zitten (dat zijn de sporters die een A-, B- of High Potential status van NOC*NSF hebben en/of de sporters die deelnemen aan wedstrijden die vallen onder de Internationale Federatie vallen, zoals WK's en World Cups) moeten dit doen vóórdat ze een middel gaan gebruiken. Sporters die niet in de Testing Pool zitten mogen deze dispensatie nog aanvragen nádat ze een dopingcontrole hebben ondergaan.
- Voedingssupplementen, zoals vitaminepillen en creatine- en eiwit-supplementen, kunnen een risico vormen voor sporters. In 2002 testte een aantal Nederlandse sporters positief op nandrolon. Zij voerden zelf als excuus aan dat de voedingssupplementen die ze gebruikten hiermee vervuild waren. Uit een onderzoek kwam vervolgens naar voren dat maar liefst 20% van de onderzochte voedingssupplementen vervuild waren met stoffen van de dopinglijst. Een reëel risico om positief te testen dus.... Naar aanleiding hiervan werd speciaal voor topsporters een systeem opgericht, het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT), waarbinnen supplementen worden getest. Ook uit recent Amerikaans onderzoek (in 2007) bleek weer dat een deel van de voedingssupplementen, zo'n 25%, vervuild is. Topsporters worden daarom geadviseerd alleen NZVT-supplementen te gebruiken.
- Het grootste risico op een positieve test wordt tot slot misschien wel gevormd door het gebruik van zogenaamde 'sociale' drugs, zoals cannabis, maar ook cocaïne en XTC. Hoewel deze drie buiten wedstrijdverband niet verboden zijn kunnen ze nog in de urine te traceren zijn bij een dopingcontrole binnen wedstrijdverband. In 2007 testten in Nederland maar liefst 14 sporters positief op cannabis. Iedere sporter die op hoog niveau actief is, dient dus op de hoogte te zijn van de voor hem of haar geldende regels. Op www.dopingautoriteit.nl kun je alle regels terugvinden.

Tot slot...

Hoewel de media regelmatig berichten over dopinggevallen, bedrijven verreweg de meeste sporters hun sport nog steeds clean. De campagne 100% Dope Free van de Dopingautoriteit besteedt hier aandacht aan. Samen met de Atleten Commissie van NOC*NSF is tijdens het sportgala van 2007 de actie True Winner (Echte Winnaar) gestart. Sporters worden middels deze actie opgeroepen zich uit te spreken voor een schone sport door op www.100procentdopefree.nl een anti-dopingstatement te ondertekenen. Doen ze dit, dan ontvangen ze kosteloos het 100% Dope Free – True Winner armbandje. Aan de campagne is een aantal ambassadeurs verbonden, waaronder Carl Verheijen, Rutger Smith, Femke Dekker, Jokelyn Tienstra, Richard Bottram, Mirjam de Koning-Peper en Epke Zonderland. Zij laten zien dat ware prestaties gebaseerd zijn op een gedegen voorbereiding, goede voeding en een uitgebalanceerde training en zijn daarmee een inspiratie voor menig sporter!

Voor antwoorden op alle dopingvragen:

**Bel de Doping Infolijn:
0900-200 1000**

Elke werkdag tussen 13.00 en 16.00 (€0,10/min)

Medicatie checken?

www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst

Dispensatieverzoek indienen?

www.dopingautoriteit.nl/GDS

Op zoek naar gecontroleerde supplementen?

www.dopingautoriteit.nl/NZVT

Informatie over effectief trainen en goede voeding?

www.eigenkracht.nl

Je uitspreken voor een dopingvrije sport?

www.100procentdopefree.nl

WADA-dopinglijst van 2008

I. Stoffen en methoden verboden binnen en buiten wedstrijdverband

Verboden stoffen

- S1. Anabole middelen
- S2. Hormonen en verwante stoffen
- S3. Bèta-2 agonisten
- S4. Hormoonantagonisten en modulatoren
- S5. Diuretica en andere maskerende middelen

Verboden methoden

- M1. Verbetering van het zuurstoftransport
- M2. Chemische en fysieke manipulatie
- M3. Genetische doping

II. Stoffen en methoden verboden binnen wedstrijdverband

- S6. Stimulantia
- S7. Narcotica (narcotische analgetica)
- S8. Cannabinoïden
- S9. Glucocorticosteroïden

III. Stoffen verboden in bepaalde sporten

- P1. Alcohol
- P2. Bètablokkers (β -receptorblokkerende stoffen)