

NeCeDo brengt dienstenpakket

NeCeDo "Partner in Clean Sport"

Vooruitlopend op het symposium "Partner in Clean Sport" dat het NeCeDo medio mei 2000 zal organiseren, brengt het NeCeDo alvast het dienstenpakket "Partner in Clean Sport" uit. In dit dienstenpakket heeft het NeCeDo een aantal instrumenten ontwikkeld om de sportbonden verder te stimuleren en te ondersteunen in de ontwikkeling en de uitvoering van een actief en compleet antidopingbeleid. Het dienstenpakket is onderverdeeld in dopingreglement, dopingcontroles en voorlichting. We zullen vast een tipje van de voorlichtingsluier voor u oplichten.

Voorlichting is een probaat middel om de kennis, attitude en het gedrag van sporters te beïnvloeden. Vooral de sporters, die in aanmerking kunnen komen voor een dopingcontrole, dienen voorgelicht te worden over welke stoffen op de dopinglijst staan en hoe een dopingcontrole-procedure in zijn werk gaat. Daarnaast mogen de sportbonden bij hun voorlichting over doping natuurlijk ook de amateur- en breedtesporters niet vergeten.

Uitgebreid assortiment

Op het gebied van voorlichting biedt het NeCeDo een uitgebreid dienstenpakket. Een aantal van de voorlichtingsactiviteiten van het NeCeDo is hieronder op een rijtje gezet:

- De NeCeDo-dopingwaaier
- Informatiebijeenkomsten
- Dopinginfo's
- Doping-infopakket
- Leaflets en posters

Daarnaast ondersteunt het NeCeDo de sportbonden bij het schrijven van artikelen over doping (aanleveren van materiaal, inhoudelijke advisering) en kunnen voorlichtingsactiviteiten bondsspecifiek worden uitgewerkt. Tevens ondersteunt het NeCeDo telefonisch en schriftelijk sporters en sportbonden in (medische gerelateerde) dopingvraagstukken.

Meer weten?

Voor meer én uitgebreidere informatie over de NeCeDo-voorlichtingsactiviteiten kunt u te allen tijde contact opnemen met Rens van Kleij en Maurice Leeser van de afdeling communicatie van het NeCeDo. In het eerste kwartaal van dit jaar zal aan alle sportbonden een gratis exemplaar van dit dienstenpakket worden toegestuurd.

Nieuwe IOC-dopinglijst!!

Bij het sluiten van de deadline van deze Receptor ontvingen wij de nieuwe IOC dopinglijst, die vanaf 1 januari 2000 van kracht is.

Echt ingrijpende wijzigingen zijn er, in vergelijking met de vorige lijst, niet te vinden. Enkele wijzigingen zijn dat de grenswaarden voor de efedrineachtige stoffen zijn verhoogd, hCG en LH alleen voor mannen zijn verboden en dat kunstmatige zuurstofdragers (zoals PFC) zijn verboden. Verder is er een grenswaarde ingesteld voor salbutamol. Wordt er in de urine een concentratie groter dan 500 nanogram/milliliter aangetroffen, dan volgt een positieve uitslag.

Uiteraard zal de Nederlandse vertaling van de lijst medio januari bij het NeCeDo beschikbaar zijn. Ook is de lijst vanaf die tijd te vinden op de NeCeDo website.

Interview met Marcel Sturkenboom, directeur Topsport NOC*NSF

'Met duizend controles per jaar sla je een modderfiguur'

Schone topsport is en blijft voor hem het uitgangspunt. Maar hij sluit zijn ogen niet voor de werkelijkheid: dopinggebruik. 'Wat we kunnen doen om doping tegen te gaan, doen we. Al moet je uitkijken dat je niet met de waan van de dag meegaat. Neem de gezondheidscontroles binnen het wielrennen en schaatsen. Zo'n systeem kun je pas óók in andere sporten invoeren, als je zeker weet dat het betrouwbaar is. En die zekerheid is er nu nog niet', zegt Marcel Sturkenboom, directeur Topsport van NOC*NSF. Een interview.

*Dopingperikelen rijgen zich de laatste jaren aanee in de topsport. Wat heeft NOC*NSF de afgelopen tijd gedaan op het gebied van dopingbestrijding?*

Sturkenboom: 'We hebben veel energie gestoken in de oprichting van DoCoNed, het orgaan dat zich sinds korte tijd puur bezighoudt met het uitvoeren van dopingcontroles. Daarnaast hebben we veel tijd besteed aan de positionering van het NeCeDo, dat voor de komst van DoCoNed de uitvoering van controles verzorgde. Nu de controles daar niet meer plaatsvinden, is bekeken hoe het NeCeDo zijn beleids-, voorlichtings- en adviesfunctie het best kan uitvoeren. Het NeCeDo is dus onze partner in business op het gebied van doping. Een goed draaiende organisatie, die met enkele wisselingen te maken heeft gehad (directeur Emile Vrijman vertrok, Piet van der Kruk volgde hem op, red.), maar nu weer op de rails staat. We zijn samen bezig om voor de periode 2000-2004 een nieuw beleidskader op te zetten. Daarin staat voorlichting over dopinggeduide



middelen aan sporters, coaches en bonden centraal. We houden daarbij uiteraard ook de internationale ontwikkelingen nauwlettend in de gaten. Niet alleen registreren we wat de internationale sportbonden doen, we richten ons nadrukkelijk ook op de overheden, die een grotere rol gaan spelen bij de bestrijding van dopinggebruik. We focussen ons mede op het internationaal gelijk-trekken van dopinglijsten, het van deze lijst afvoeren van middelen waarvan onduidelijk is of ze een stimulerende werking hebben en op voedingssupplementen.

Daarnaast bereiden we ons specifiek voor op de Olympische Spelen in Sydney. De Nederlanders moeten schoon naar Australië. Door voorlichting en controles moet dat lukken'.

Eén van de beleidslijnen is dat het aantal controles de komende jaren fors toeneemt. Van 1000 in 1999 naar 1750 volgend jaar en nog later 2500. Een stap in de goede richting.

Sturkenboom: 'Zeker. Maar ook een noodzakelijke stap. Mondiaal sla je een modderfiguur als je op het huidige aantal blijft steken. Je kunt allerlei reglementen opstellen, maar het gaat uiteindelijk wel om de controles'.

Over controles gesproken. De internationale wielervederheid werkt al enkele jaren met zogenoemde gezondheidscontroles. Worden renners niet gezond genoeg bevonden en hebben ze te stroperig bloed dan mogen ze enkele weken geen wedstrijden rijden. Ook de schaatsbond werkt vanaf dit seizoen met deze methode. Wat is uw mening hierover?

Sturkenboom: 'Ik sta achter zo'n gezondheidscontrole, zolang deze valide en betrouwbaar is. Bovendien moet het een systeem zijn waarmee je ook binnen andere takken van sport wat kunt. Aan een dergelijk systeem wordt nu hard gewerkt. In de sport bestaat nog geen unaniem oordeel over de huidige gezondheidscontroles. Met name bestaat de vraag of de controle wel eenduidig te interpreteren is. Daarom stimuleren wij onderzoek om dit systeem van gezondheidscontroles valide te krijgen. Pas dan kun je naar eer en geweten tegen sporters zeggen dat dit soort controles zin heeft'.

Wijs je met deze stelling de handelswijze van de internationale schaatsbond en de internationale wielervederheid van de hand?

Sturkenboom: 'Nee. Het is goed dat deze sporten het voortouw hebben genomen. Maar er is erg veel commentaar van deskundigen op de maximaal toegestane waarde van de bloeddikte die beide bonden hanteren; een hematocrietwaarde van 50. Ook bestaat er geen duidelijkheid over de factoren die invloed hebben op de bloeddikte. Het is een teken aan de wand dat mensen die het zouden kunnen weten, het daarover niet eens zijn. Daarom is meer informatie en dus meer

onderzoek hard nodig. Je moet je niet laten meesleuren door de waan van de dag'.

Staatssecretaris Vliegthart heeft vorig jaar de sportbonden aangespoord om een dopingreglement op te stellen. Wat is jullie rol daarin geweest?

Sturkenboom: 'We hebben samen met het NeCeDo veelvuldig contact gehad met sportbonden om een goed regle-

Vervolg op pag. 2

INHOUD

In deze Receptor komen de volgende onderwerpen aan bod:

pagina

1

- NeCeDo brengt dienstenpakket NeCeDo "Partner in Clean Sport"
- Interview met Marcel Sturkenboom, directeur Topsport NOC*NSF
- Nieuwe IOC-dopinglijst!!

pagina

2

- Adviesgroep 'Topsportvoorlichting' in het leven geroepen
- Van de directietafel "Recht en Onrecht"
- Vervolg interview Marcel Sturkenboom
- WADA, wattisda?!

pagina

3

- Lijf, Sport & Middelen, 'Basic Nutrition; de voedingsbasis'
- Meer dan 100.000 Nederlanders gebruikten ooit doping
- Trimbos-instituut en NeCeDo trekken samen op in voorlichting

pagina

4

- Coffeïne: smart-drug, supplement of doping?
- Invulling van restrictiemiddelen in dopingreglement gewent
- Colofon



Adviesgroep 'Top sportvoorlichting' in het leven geroepen

Op de twee-en-twintigste dag van de negende maand van het laatste jaar van de twintigste eeuw is de eerste bijeenkomst geweest van de adviesgroep 'Top sportvoorlichting'.

De voornaamste taak van deze (door het NeCeDo in leven geroepen) advies-

groep is het bewaken en toetsen van de inhoudelijke kwaliteit én de voortgang



Van de directietafel Recht en Onrecht

Ten eerste wil ik, namens iedereen van het NeCeDo, al onze relaties het allerbeste toewensen in het nieuwe (Olympische) jaar.

Een gerenommeerd jurist die zich met recht specialist in dopingkwesities mag noemen zei onlangs in de pers en met een flinke scheut demagogie dat een bepaalde sportbond 'geen scheet om haar leden geeft als die een probleem hebben'. 'Het probleem' slaat dan op een sporter die vooralsnog positief is bevonden op het gebruik van dopinggeduide middelen. Bij het lezen van het interview, waarin en passent de directeur van de sportbond in kwestie links en rechts om de oren geslagen wordt over heel andere zaken, dacht ik waar heeft meneer de jurist het nu toch over. Weet hij nu echt wel hoe het er tuchtrechtelijk in een sportbond aan toe gaat? Mogen topsporters van hun bond verwachten dat, wanneer ze betrapt zijn op het gebruik van doping, hun eerdere sportieve prestaties een vrijbrief zijn tegen toepassing van het tuchtrecht? Moeten ze op grond van hun sportieve verdienste boven de wet verheven zijn en blijven? Nee toch. Hoe goed een topsporter ook is, hoe groot zijn verdienste ook moge zijn, op het moment dat hij de sportwetten overtreedt is ook op hem het tuchtrecht van toepassing. Topsporters weten dat en juristen dienen dit zeker te weten! Een sportbond die een positieve sporter tuchtrechtelijk aanpakt, geeft juist heel veel om zijn leden. Geeft ook veel om hun gezondheid en heeft sportiviteit hoog in het vaandel staan. Juristen die aan de sport een goed belegde boterham willen verdienen moeten zich niet verlagen tot spierballentaal en demagogie. Als zij op willen vallen moeten ze net als hun cliënten een top-

prestatie leveren; pas dan val je met verve op.

'Glanzend Goud' is een projectvoorstel van het NeCeDo aan het Team de Mission van NOC*NSF. Het doel van het project is om topsporters, die genomineerd zijn voor de Olympische Spelen, verder wegwijs te maken in dopingland. Enkele elementen die onderdeel uitmaken van dit projectvoorstel zijn kwesties als 'welke medicijnen mogen wel en welke niet', 'wat zijn de gevaren van voedingssupplementen' en 'hoe zijn de procedures in Australië'.

Binnen één jaar is het zover, dan zijn de Olympische Spelen zelfs al achter de rug. Bij het NeCeDo merken we dat ook, zeker na de bezoeken van meerdere Australische topofficials die belast zijn met het dopingbeleid en met de uitvoering van de controles. Australië is zeker voornemens werk te maken van de dopingbestrijding tijdens de OS. Er werd veel informatie uitgewisseld met onze Australische collega's. De voorlichting van het NeCeDo zal door de hiermee verkregen informatie kwalitatief nog beter worden.

Verbazingwekkend slecht is de kwaliteit van een bij een sportbond aangestelde diëtiste. Een met zijn lichaamsgewicht worstelende topsporter kreeg diuretica van haar voorgeschreven. Een medicijn dat op de lijst van verboden stoffen voorkomt. Toen de sporter haar daar op attendeerde werd hier nogal laconiek over gedaan. "Ze kunnen wel zo veel verbieden, wij gaan er gewoon mee door". Deze diëtiste beseft niet wat zij aan kan richten en hoort niet thuis in een medisch team dat topsporters voorbereidt op de OS.

Hieruit moge maar weer eens blijken dat hoe goed een medisch team rond een

van de NeCeDo-(voorlichtings)activiteiten, die gericht zijn op de georganiseerde sport in Nederland. Op verzoek van het NeCeDo leveren de adviesgroepleden een actieve of inhoudelijke bijdrage aan de activiteiten in het kader van de betreffende voorlichtingstaken.

Samenstelling

De adviesgroep zal ongeveer vier keer per jaar bijeenkomen en bestaat uit de volgende leden (zie foto, v.l.n.r.): Rens van Kleij, hoofd afdeling communicatie NeCeDo, Nicole Eyssen, coördinator inhoudelijk beleid KNWU, Maurice Leeser, projectmedewerker voorlichting topsport NeCeDo, Jessica Gal, Atletencommissie NOC*NSF, Monique Maks, beleidsmedewerker topsport NOC*NSF Sector Topsport, Maarten Koornneef, senior beleidsmedewerker Ministerie van VWS, Directie Sport, Han Inklaar, sportarts KNVB, afgevaardigde van de Vereniging Sportgeneeskunde (op de foto ontbreken Frans van Dijk, programmamanager topsport NOC*NSF Sector Topsport en Bert Bouwer, bondscoach van de Nederlandse Handbalploeg vrouwen).

topsporter ook is samengesteld: mee blijven denken is een eerste vereiste.

Sinds 1 oktober 1999 is de uitvoering van de dopingcontroles ondergebracht bij DoCoNed. Het NeCeDo heet de nieuwe organisatie van harte welkom en rekt op een goede collegiale samenwerking. Inmiddels wordt er naar een nieuwe gezamenlijke huisvesting gezocht. Want al worden we groter, we blijven bij elkaar.

Piet van der Kruk.

Vervolg van pag. 1

ment op te stellen. Dat was noodzaak omdat bonden bij het in gebreke blijven een deel van hun rijkssubsidie zouden verspelen. Ik moet zeggen dat alle bonden begrip toonden, al vroegen met name de denksportbonden zich af of zo'n dopingreglement wel zinvol is. Mede omdat internationale denksportfederaties nu ook hebben gekozen voor een dopingreglement, is er geen verzet uit die hoek. Wel is het zo dat het in sommige sporten enige tijd duurt voordat een valide reglement is opgesteld'.

Is het naïef om ook in de 21ste eeuw over schone sport te blijven praten?

Sturkenboom: 'Vind ik niet. Schone sport moet uitgangspunt blijven, al kun je natuurlijk nooit je ogen sluiten voor doping. Dat doen wij dan ook niet. Zie het onderzoek naar valide gezondheidscontroles en zie ook het instellen van een auditcommissie, die in de gaten houdt wat bonden doen met sporters die positief zijn bevonden. Zo kunnen bonden hun positieve gevallen niet meer in de doofpot stoppen. Verder bekijken we nu ook het voorstel van de KNWU of er een meldpunt voor dopinggebruik moet komen. Kortom: wat mogelijk is om dopinggebruik tegen te gaan, doen we ook'.

Internationaal anti-doping bureau opgericht

WADA, wattisda?!

Recentelijk verschenen er in de media berichten over een "onafhankelijk Anti-doping bureau", dat onder de naam WADA zal functioneren. Wat is WADA en wat gaat dat bureau precies doen?

Tijdens de grote Anti-doping conferentie in Lausanne (begin 1999) werd de basis gelegd voor de oprichting van een onafhankelijke organisatie, die een aantal zaken rond doping moest gaan coördineren. Een groot probleem is namelijk het feit dat we op het terrein van 'de strijd tegen doping' met een groot aantal spelers te maken hebben. Van oudsher hield het Internationaal Olympisch Comité zich bezig met doping. Echt ver ging dat niet. Jaarlijks publiceerde het IOC een dopinglijst (de dopinglijst), maar op het gebied van voorlichting en controles was het niet of nauwelijks actief. Die taken werden overgelaten aan de (inter)nationale sportorganisaties, zoals de internationale atletiekfederatie (IAAF), de internationale Wielrenunie (UCI) en de Wereld voetbalbond (FIFA), om er een paar te noemen. Ook andere organisaties zoals overheden en intergouvernementele organisaties (bijvoorbeeld de Raad van Europa) speelden een rol in de dopingwereld.

Verskillende organisaties vertegenwoordigd

In november 1999 was de oprichting een feit. Voorlopig zal WADA worden gevestigd in Lausanne, voor een periode van twee jaar. Daarna zal naar een definitieve vestigingsplaats worden uitgekeken om iedere schijn van partijdigheid te vermijden; immers het IOC is ook in Lausanne gevestigd. In het bestuur van WADA (maximaal 35 personen) zijn een groot aantal verschillende organisaties vertegenwoordigd. Men moet daarbij denken aan internationale sportorganisaties, de atletencommissie van het IOC, maar ook aan organisaties als de Raad van Europa en de Wereldgezondheidsraad (WHO). Een aantal landen, waaronder uiteindelijk ook de VS, heeft zijn steun aan WADA toegezegd. De Canadees Dick Pound, vice-voorzitter van het IOC, is benoemd tot directeur van deze organisatie.

Drukke agenda

WADA zal zich in hoofdzaak op een aantal gebieden richten. Op de WADA-agenda staan de volgende aandachtspunten:

- Het uitvoeren van out-of-competition controles;
- Het samenstellen en updaten van de dopinglijst (minimaal 1x per jaar);
- Het harmoniseren van reglementen, disciplinaire procedures en sancties;
- Het ontwikkelen en harmoniseren van procedures met betrekking tot materiaal en analyse;
- Het promoten en coördineren van wetenschappelijk onderzoek;
- Het promoten en coördineren van "the fight against doping";
- Educatie en preventie.

Het is te verwachten dat WADA de komende jaren een belangrijke rol zal gaan spelen in de internationale dopingwereld. Het NeCeDo houdt u op de hoogte.

Meer dan 100.000 Nederlanders gebruikten ooit doping

Het Centrum voor Drugsonderzoek (CEDRO) van UvA in Amsterdam publiceert onlangs het onderzoeksrapport 'Licit and illicit drug use in the Netherlands, 1997'. Een landelijk onderzoek naar het gebruik van middelen als alcohol, tabak, kalmeringsmiddelen, cannabis en cocaïne met als centrale vraag: 'Hoeveel mensen gebruiken of hebben een bepaald middel in een bepaalde periode gebruikt?' Het is voor het eerst dat in een dergelijk onderzoek het gebruik van doping is meegenomen.

Teneinde een representatief beeld van het middelengebruik in Nederland te verkrijgen zijn ruim 41.000 Nederlanders van 12 jaar en ouder benaderd. Naast demografische gegevens als leeftijd, geslacht en huwelijksstatus is hierbij nadrukkelijk rekening gehouden met de mate van verstedelijking. Dit heeft mogen resulteren in een representatieve onderzoekspopulatie van bijna 22.000 personen. Na weging is deze representatief voor de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder.

Onderzochte factoren

De kern van het onderzoek wordt gevormd door de prevalentiecijfers waarvan een deel is opgenomen in tabel 1.

Daarnaast werd onderzoek verricht naar ondermeer de intensiteit en continuering van gebruik, de gemiddelde leeftijd waar-

op met gebruik wordt begonnen en de manier waarop de middelen werden verkregen.

Doping nader bekeken

Kijkend naar tabel 1, lijkt de omvang van het gebruik van doping zo op het eerste gezicht weinig verontrustend. Afgezet tegen ingeburgerde middelen als alcohol en tabak mag de prevalentie van dopinggebruik dan gering zijn, omgerekend naar absolute aantallen blijkt hieruit toch dat tussen de 100.000 en 134.500 Nederlanders van 12 jaar en ouder ooit doping heeft gebruikt. Een groep die relatief intensief gebruikt en hierin volhardt. Zo heeft bijna éénderde van hen (30,7%) meer dan 25 keer gebruikt en gebruikte bijna 40% van hen nog het afgelopen jaar.

Sport of Volksgezondheid

Met de onderzoeksgegevens van het

CEDRO wordt de discussie of het gebruik van doping en de daarmee gepaard gaande (gezondheids)problematiek een exclusiviteit van de sport is of onder volksgezondheid dient te worden geschaard, nieuw leven ingeblazen. Op basis van eerder onderzoek in de regio's Eemland en Rotterdam werd het aantal 'ooit gebruikers' in Nederland geschat op tenminste 35.000. Een gegeven dat medio 1997 voor de Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, mevrouw E. Borst-Eilers, aanleiding vormde om gemeenten en GGD'en op te roepen serieus aandacht te besteden aan dit volksgezondheidsprobleem. Tot op heden verzande de

gezondheidsproblematiek rond het gebruik van doping echter in de prioriteitsstelling van de organisaties die toezien op de Wet op de Collectieve Preventie voor de Volksgezondheid, in casu de GGD'en. In hoeverre de onderzoeksgegevens van het CEDRO hierin het tij kan keren, zou de tijd moeten uitwijzen.

Het rapport 'Licit and illicit drug use in the Netherlands, 1997' is voor f 57,50 verkrijgbaar bij de boekhandel.

Voor meer informatie over het onderzoek en het CEDRO kunt u terecht op: www.frw.uva/cedro.

Eerste uitgave boekenreeks gereed 'Basic Nutrition; de voedingsbasis'

Voedingssupplementen, voedingssupplementen en nog eens voedingssupplementen: het lijkt alles wat de klok slaat bij de hedendaagse sporter. Aangemoedigd door gelijk uitziende advertenties kent menig sporter vandaag de dag beter de weg naar de 'voedingssupplementenboer' dan naar de supermarkt. De supplementen dreigen de reguliere voeding naar de kroon te stijgen. Liever Branch Chained Amino Acids dan kipfilet, liever HMB dan een vezelrijke bruine snee. Dreigt de sporter de basis uit het oog te verliezen?!

Over het nut van goede voeding voor het leveren van sportieve topprestaties hoeft niemand meer overtuigd te worden. Meer en meer dreigt de sporter echter de basis uit het oog te verliezen. Het krijgen van het antwoord op de vraag of vloeibare aminozuren 'beter' zijn dan eiwitpoeders heeft geen zin wanneer je niet weet wat je dagelijkse eiwitbehoefte is. Evenzo kan aan het nut van Fatblockers worden getwijfeld wanneer je niet bekend bent met je dagelijkse calorie-inname, laat staan met het percentage dat daarvan afkomstig is van vetten. Om deze redenen presenteert het NeCeDo (in kader van het programma Lijf, Sport & Middelen) de herziene uitgave van 'Basic Nutrition; de voedingsbasis'.

Van kilocalorie tot glykemische index

Op een uiterst praktische wijze wordt in Basic Nutrition uit de doeken gedaan hoe een krachtssporter de basis kan leggen voor een effectief voedingsbeleid. Zo wordt er ondermeer uitgebreid aandacht besteed aan het berekenen van de dagelijkse energie- en eiwitbehoefte; er wordt nader ingegaan op 'goede' en 'slechte' vetten en ook passeren langzame, snelle, complexe en enkelvoudige koolhydraten de revue. Tevens wordt er stil gestaan bij aminozuren en de kwaliteit van eiwit. Aan de hand van invulmodellen en een beknopte voedingsmiddelenlijst kan elke welwillende krachtssporter en bodybuilder met Basic Nutrition invulling geven aan zijn persoonlijke dieet.

Een serie van vier

Basic Nutrition vormt de eerste uitgave van de Lijf, Sport & Middelen-boekenreeks. Een reeks waarin vooralsnog de volgende uitgaven zullen verschijnen:

- 'Drug Info; harde feiten over doping'
- 'Slim Fit; gezond slank zonder dieet'
- 'Work Out; groot worden clean blijven'



LIJF, SPORT
& MIDDELEN

Met deze boeken wordt sporters de mogelijkheid geboden om, middels non-commerciële objectieve informatie, op een gezonde manier tot maximale prestaties te komen.

Aantrekkelijk aanbod

Dankzij de samenwerking met ARKO-uitgeverij kunnen sporters een abonnement nemen op de Lijf, Sport & Middelen-boekenreeks. Daarnaast zullen er ongetwijfeld ook andere personen en organisaties zijn, zoals fitnesscentra en sportscholen maar ook Sportmedische Adviescentra, GGD'en, CAD's, sportopleidingen, Olympische steunpunten etc., die geïnteresseerd zijn in de verdere verspreiding van de Lijf, Sport & Middelen-boeken. Voor hen heeft het NeCeDo een aantrekkelijk aanbod én uitgebreide promotionele ondersteuning beschikbaar. Wilt u meer weten? Neemt u dan gerust contact op met Remco Tevreden, projectmedewerker Lijf, Sport & Middelen, telefoon 010 - 20 101 58.

tabel 1: prevalentiecijfers diverse middelen

middel	gebruik ooit	laatste jaar	laatste maand
tabak	67,9	38,1	34,3
alcohol	90,2	82,5	73,3
cannabis	15,6	4,5	2,5
cocaïne	2,1	0,6	0,2
amfetamine	1,9	0,3	0,1
xtc	1,9	0,7	0,3
doping	0,9	0,3	0,2

Trimbos-instituut en NeCeDo trekken samen op in voorlichting

De ene organisatie heeft tot doel het bevorderen van de geestelijke gezondheid van mensen. De ander richt zich vooral op het vervullen van een voorlichtende en coördinerende functie met betrekking tot doping in de meest brede zin. Toch kruisen de wegen van het Trimbos-instituut en het NeCeDo elkaar en wel op het gebied van voorlichting. Een bijzondere samenwerking is het resultaat.

Begin 2000 lanceert de afdeling Preventie van het Trimbos-instituut een volledig nieuw vormgegeven versie van de serie publieksfolders 'De Antwoorden'. In deze sinds 1996 verkrijgbare folders wordt volgens een vast stramien op zeer kernachtige wijze objectieve informatie verstrekt over onder andere verschillende drugs, slaap- en kalmeringsmiddelen en opvoeding. In samenwerking met het NeCeDo is de serie publieksfolders uitgebreid met een folder over doping. Deze folder, getiteld 'Doping. De antwoorden', treft u ter kennismaking bijgesloten in deze uitgave van de Receptor. De betreffende folder verschijnt in een eerste oplage van 40.000 stuks en zal zowel bij het NeCeDo als bij het Trimbos-instituut verkrijgbaar zijn. Voor meer informatie over de folder of met verzoeken om extra exemplaren kunt u contact opnemen met Remco Tevreden van het NeCeDo, tel. 010 - 20 101 58.

0900-1995: de Drugs Informatielijn

De reden voor deze bijzondere samenwerking tussen het Trimbos-instituut en het NeCeDo vloeit voort uit een ander voorlichtingsinitiatief, namelijk de Drugs

Informatielijn. Sinds februari 1996 is het telefoonnummer 0900-1995 ingesteld voor vragen over drugs. Tussen 13.00 en 21.00 uur kan men op dit nummer terecht bij een medewerker van de Drugs Informatielijn. Voor het aanvragen van een folder of het af luisteren van informatie over bepaalde middelen kan men echter dag en nacht bellen. In 1998 werd daar ruim 28.000 keer gebruik van gemaakt. Hieronder bevond zich een gering doch groeiend aantal telefoontjes met vragen over doping. Dit vormde voor het Trimbos-instituut en het NeCeDo de reden om te gaan samenwerken. Wie voortaan met een vraag over doping de Drugs Informatielijn belt, wordt te woord gestaan door een medewerker die is bijgeschoold op het gebied van doping.



4 RECEPTOR

Wanneer positief op coffeïne?

Coffeïne: smart-drug, supplement of doping?

Waarschijnlijk is coffeïne het meest gebruikte (misbruikte?) stimulerende middel in de (sport) wereld. De stof coffeïne (er zijn verschillende schrijfvarianten, namelijk ook cofeïne, cafeïne en caffeïne) staat op de meest recente IOC-lijst en valt onder de categorie van verboden groepen van stoffen, namelijk onder de groep stimulantia. Omdat er de laatste tijd bij het NeCeDo nogal veel vragen binnenkomen over coffeïne en omdat Nederland de kroon spant wat betreft koffiegebruik, zetten we hier de belangrijkste feiten voor u op een rij.

Een eerste vraag die zich in dit opzicht voordoet is natuurlijk de vraag 'wat is coffeïne'. Coffeïne is een in de natuur voorkomende zuivere chemische verbinding, een trimethylxantine. De lever breekt deze verbinding af tot drie dimethylxanthines, namelijk paraxanthine, theophylline en theobromine. Deze worden vervolgens verder gemetaboliseerd tot een groot aantal producten. Coffeïne wordt snel geabsorbeerd (binnen 1 uur na de inname) en heeft een halfwaardetijd van 4-6 uur. Slechts 1-3% van de ingenomen coffeïne wordt via de urine uitgescheiden.

Stimulerende werking

Coffeïne stimuleert het centraal zenuwstelsel, de hersenfunctie en vele andere orgaan-systemen in het lichaam. De werking van coffeïne is grotendeels hetzelfde als die van de andere stimulantia. Coffeïne wordt door sporters dan ook vooral gebruikt vanwege de onderdrukking van het vermoeidheidsgevoel en verhoging van de alertheid. Het prestatiebevorderende effect op een duurprestatie is eigenlijk alleen maar mogelijk door het innemen van pure coffeïne.

Grenswaarde

De grenswaarde bij een dopingcon-

trole bedraagt voor coffeïne 12 microgram per milliliter in de urine. Bij een geconstateerde hogere waarde wordt de sporter 'positief' bevonden. Coffeïne heeft vanaf een dosis van ongeveer 3 mg per kg lichaamsgewicht een prestatiebevorderend effect. Inname van minder dan 6 mg coffeïne per kg lichaamsgewicht lijkt in de meeste gevallen (er kunnen immers altijd uitzonderingen zijn) niet te leiden tot een concentratie in de urine, die boven de grenswaarde voor coffeïne bij dopingcontroles uitkomt. Van de ingenomen coffeïne komt uiteindelijk slechts 1 tot 3% in de urine terecht. Dat is in absolute zin weinig, maar tussen personen onderling kan de concentratie coffeïne in urine na eenzelfde inname een factor 3 (= 3x zo veel) verschillen! Men kan daarom niet alleen vraagtekens plaatsen bij de bepaling van de concentratie in de urine vanwege de variatie tussen individuen, ook de toegestane grenswaarde lijkt zodanig hoog te zijn dat er een nog een ruime marge is voor sporters om coffeïne als werkzame dopingmethode toe te passen. Dit blijft natuurlijk mede afhankelijk van de individuele dosisgevoeligheid.

Wanneer positief?

Een éénmalige inname van een 'normale' (150-200 ml) hoeveelheid coffeïne-

houdende drank (koffie, cola, etc) leidt niet tot een 'positief plasje'. Verder is het niet mogelijk om eenduidig vast te stellen waar de grens ligt van wat 'nog net wel' kan en wat 'net niet meer' mag. Deze grens wordt bepaald door meerdere factoren, waaronder:

- de absolute hoeveelheid ingenomen coffeïne;
- de tijdsperiode waarover die hoeveelheid coffeïne is ingenomen;
- de snelheid waarmee coffeïne in de urine terecht komt (stofwisseling);
- de uiteindelijke hoeveelheid coffeïne, die in de urine komt (dus 1 tot 3% van de ingenomen coffeïne = individuele dosisgevoeligheid);
- effecten van vochtopname (drinken) en inspanning (transpiratie, uitdaging).

Richtlijnen

Er zijn natuurlijk verschillende soorten en merken koffie, maar gemiddeld bevat een normale coffeïnehoudende koffie (ongeveer 150 ml) circa 100 mg coffeïne. Bij een gewicht van een sporter van 70 kg betekent dat, dat hij bij uitsluitend inname van 4 'normale' koppen coffeïnehoudende koffie in de buurt van voornoemde grenswaarde komt. Een glas cola van circa 150 ml bevat grofweg 20 mg coffeïne (maar let op: er bestaat een variatie in de hoeveelheid coffeïne onder de verschillende merken cola!). Om tot een inname van 6 mg coffeïne per kg lichaamsgewicht te komen, zou bovengenoemde sporter van 70 kg bijna 4 liter cola achter elkaar moeten drinken. Dit is natuurlijk erg onwaarschijnlijk, maar toch moet iedere sporter alert zijn

op het -onbedoelde- gecombineerde gebruik van coffeïnehoudende producten en geneesmiddelen en zijn persoonsgebonden stofwisseling.

Welke producten bevatten coffeïne?

Diverse trendy energiedrankjes en verder natuurlijk koffie, thee, chocolade en zelfs sportdranken kunnen coffeïne bevatten. Daarnaast bevat ook een aantal geneesmiddelen coffeïne zoals onder andere een aantal pijnstillers (o.a. Paracetamol/coffeïne, Cafegot, etc), sommige laxeremiddelen (o.a. Dristan) en een aantal stimulantia. Tevens is bekend dat meerdere buitenlandse geneesmiddelen eveneens coffeïne bevatten (No Doz, Vivarin, Exedrine, Anacine, Midol).

Conclusie

Coffeïne in een dosering van 3 mg (en hoger) per kg lichaamsgewicht verbetert het uithoudingsvermogen en leidt er toe dat een sporter zware inspanningen langer kan volhouden. Bij regelmatige inname van coffeïne treedt gewenning op, waardoor het effect tijdens fysieke inspanning geleidelijk minder uitgesproken wordt. Verder is het van belang dat zuivere coffeïne een (veel) duidelijker effect op een (duur)inspanning heeft dan coffeïne in koffie en thee. Verschillende doseringen hoger dan 3 mg per kg lichaamsgewicht leiden tot dezelfde prestatieverbetering. Deze hogere doseringen kunnen hooguit leiden tot een positieve dopingcontrole. Reeds bij gebruik van enkele koppen coffeïnehoudende koffie kan de concentratie van coffeïne in de urine reeds de toegestane limiet overschrijden. Pas vooral op bij gecombineerd gebruik van coffeïnehoudende producten: geringe hoeveelheden kunnen al tot een 'positief plasje' leiden, onder andere vanwege de grote variatie in individuele dosisgevoeligheid.

Sportbonden dienen dopingreglement volledig in te vullen Invulling van restrictiemiddelen in dopingreglement gewenst

De IOC-dopinglijst bevat drie categorieën, namelijk een categorie van verboden groepen van stoffen, een categorie van verboden methoden en een categorie van groepen van stoffen die aan bepaalde restricties zijn gebonden. Ten aanzien van deze laatste categorie dient de sportbond zelf aan te geven of zij als doping (en dus als verboden) worden aangemerkt. Deze gegevens dienen ingevuld te worden in het dopingreglement.

Deze 'categorie III' van de IOC-lijst bestaat uit de groepen alcohol, cannabis, locale anaesthetica, (gluco)corticosteroiden en bètablokkers. Invulling van het (eventuele) verbod op de restrictiemiddelen en de vermelding daarvan moet expliciet gebeuren in het dopingreglement. Indien dit niet gebeurt, is er géén sprake van een verbod op de bovengenoemde groepen van stoffen, terwijl dat wel gewenst kan zijn binnen de betreffende sport! Anders gezegd, betreffende sporters kunnen dan niet positief bevonden worden op die middelen die onder categorie III van de IOC-lijst vallen.

Up-daten reglement

Het is daarom zeker belangrijk om goed naar alle groepen van middelen en alle bepalingen en noten op de dopinglijst te kijken. Indien dat nog niet is gebeurd, dienen de sportbonden deze categorie alsnog in te vullen in hun dop-

ingreglement. Bij de invulling van de groep restrictiemiddelen kunnen sportbonden uiteraard gebruik maken van de expertise van het NeCeDo.

Extra: bijlage II

Een ander punt dat aandacht verdient is het feit dat het NeCeDo, naast de dopinglijst van het IOC, gebruik maakt van een lijst van verboden farmacologische groepen van stoffen en verboden methoden die het NeCeDo heeft opgesteld. Deze lijst heeft als naam 'Bijlage II' en is gebaseerd op de dopinglijst van het IOC. 'Bijlage II' geeft een meer uitputtende opsomming van de op de IOC-dopinglijst genoemde verboden farmacologische groepen van stoffen en methoden, met daarbij de toevoeging "en verwante stoffen en/of verbindingen". Deze dopinglijst is op verzoek op te vragen bij het NeCeDo.

Vervolg van pag. 3

Bovendien beschikt deze medewerker voor specifieke vragen over een directe doorschakelmogelijkheid naar het NeCeDo (wilt u overigens u meer weten over de Drugs Informatielijn? Dan kunt u terecht bij Annemarie Kok, medewerker Drugs Informatielijn, tel. 030 - 29 711 00).

Evaluatie

Medio 2000 zal de samenwerking tussen de Drugs Informatielijn en het

NeCeDo worden geëvalueerd. Kan met de hierboven beschreven opzet worden volstaan? Kan deze worden verbeterd? Dit zijn enkele primaire vragen waarover de evaluatie uitsluitsel dient te geven. Een evaluatie die wordt vergemakkelijkt door de uniforme registratie van de telefonische vragen bij beide organisaties. In het verlengde van de evaluatie zal tevens worden getracht het draagvlak voor een afzonderlijke doping informatielijn te inventariseren.

Colofon

De 'Receptor' is een uitgave van het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken (NeCeDo) om haar partners en relaties te informeren over doping. Informatie uit 'Receptor' mag door derden worden gebruikt. Bij overname van artikelen dient bronvermelding plaats te vinden.

Hoofd- en Eindredactie: Maurice Leeser
Medewerkers: Remco Tevreden, Rens van Kleij, Piet van der Kruk, Frans Stoel, Jan Brouwer de Koning, Steven Teitler, Fred Hartgens, Olivier De Hon en Sascha Eikenboom

Fotografie: Pardon fotografie
Uitgeverij: Arko-uitgeverij
Illustraties: CVIII Ontwerpers
Vormgeving, Lay-out en druk: Van der Linde grafisch bedrijf BV

Redactieadres: NeCeDo
T.a.v. de redactie van Receptor
Postbus 4060
3006 AB Rotterdam
tel: 010 2010150
fax: 010 2010159
info@necedo.nl
www.necedo.nl



ISSN: 1566-1814