

Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté (Parasport Sverige) avråder från generell användning av kosttillskott.

Parasport Sverige har en tydlig policy om idrott fri från doping. Detta är något vi arbetar aktivt med och även något som vi alla inom idrottsrörelsen behöver värna för att kunna bibehålla en ren idrott där alla ges möjlighet att tävla på lika villkor. Samtliga av våra paralympiska kandidater ingår avtal gentemot förbundet som förtydligar dessa gemensamma värdegrunder.

Förbundets uppdrag och målsättning är att kunna ge optimala förutsättningar för våra aktiva att kunna träna och utvecklas för att sedan i tävlingssammanhang kunna prestera sitt absolut yttersta. Kosten är en av flera viktiga delar för att uppnå detta mål. Vi vet att en varierad samt väl sammansatt kost i regel innehåller de näringsämnen man behöver som elitidrottare för att kunna träna och prestera optimalt. Vi vet också att generellt användande av kosttillskott inte är något som främjar prestation. Det finns givetvis individuella undantag i särskilda fall där aktiva, på medicinsk indikation samt under rådgivning, kan vara i behov av tillskott av vissa vitaminer och mineraler. Det kan även vara så att vanlig sportdryck samt energibarar ibland kan fungera som komplement till kosten under tyngre träningsperioder, detta får anses som ganska vanligt förekommande och accepterat även inom elitidrotten.

Generellt bruk av kosttillskott är problematiskt, och många av dessa produkter är dessutom inte fullständigt testade och det finns således alltid en risk för s.k. misstagsdoping.

Vår sammanvägda rekommendation är således att vi inom Parasport Sverige, i samstämmighet med SOKs rekommendationer, avråder våra aktiva att använda sig av kosttillskott.