



الوكالة الكويتية لمكافحة المنشطات
Kuwait Anti-Doping Agency



المكملات الغذائية



المكملات الغذائية هي مستحضرات ومنتجات تكمل النظام الغذائي للشخص الذي لم يحصل علي كافة العناصر الغذائية من طعامه لسبب ما اما لفقده الشهويه والاقبال علي الطعام او نتيجته لخلل او اضطراب في الجهاز الهضمي اثر علي امتصاص الطعام. وتشمل الفيتامينات والمعادن والاعشاب والمقويات .

الاهتمام بالمكونات الغذائية من قبل الرياضيين

يرغب كثير من الرياضيين والاشخاص محبي ممارسة الرياضة باللجوء لاستخدام المكملات الغذائية املا في الحصول علي الاداء العالي الذي يوصله الي الميزه التنافسيه في الالعب الرياضيه كذلك قدره علي التحمل والتمتع بصحه ولياقه بدنيه عاليه تحميه من الاصابات .

مخاطر واعتبارات يجب ان يدركها الرياضيين قبل الاقدام علي اخذ المكملات الغذائية

- تحتوي بعض المكملات الغذائية علي مواد محظوره بالالعب الرياضيه قد تؤدي الي تعرض الرياضي للعقوبه والحرمان من المشاركه في الالعب الرياضيه حاله ظهورها في العينات الخاصه به.
- يمكن ان تتلوث بعض المكملات اثناء عملية التصنيع او ان يكون المكمل مفسوش بمواد محظوره نتيجته لضعف الرقابه وعدم وجود فحص للمحتوي الفعال لجميع المكملات.

● كتابة مكونات علي الملصق بشكل مختلف عن كيفية ظهورها في القائمة المحظوره وتعمد اخفاءها لاسباب تسويقيه .

● التأثيرات الجانبية للاستعمال الطويل للمكملات وخصوصا المنتجات المكتوب عليها من الطبيعه لربما تحتوي علي مواد تتفاعل مع بعض او مع ادويه اخري يتناولها الرياضي ويكون الناتج مواد محظوره ومضره.

وبناء علي مبدأ المسؤولية الصارمة من قواعد مكافحة المنشطات، تقع مسؤولية وجود المواد المنشطة في العينات الخاصة بالرياضي عليه بغض النظر عن الطريقه التي وصلت فيها إلي جسمه مما يعرضه للعقوبات والحرمان من المشاركة في المباريات الرياضيه من قبل الوكاله (WADA).

التوصيات

لتقليل مخاطر المكملات الغذائية

● ينصح الابعين باستشارة خبير تغذيه رياضي بوسعه ارشادهم بانواع المكملات الغذائية الآمنة التي تعزز من اداء ولياقة الرياضيين كل حسب الرياضه التي يمارسها.

● اعتماد برنامج تدريب وتمرينات علي اسس علميه وتحت اشرف خبراء مختصين.

- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يلبي احتياجات الرياضيين ويرفع من مستوي الاداء والتحمل ومتابعة طبيه.
- تجنب تناول المكملات عالية الخطوره مثل البنائيات والمنشطات الجينيه والادويه التي تستخدم لتنزيل الوزن.



kada.gov.kw



kada.kw



contact@kada.gov.kw



@kada.kw