



**DOPING IS
GEVAARLIJK!**

ZON & ONZIN

www.dopinglijn.be

HOEZO, GEVAARLIJK?

De meeste geneesmiddelen op de lijst van verboden middelen koop je gewoon bij de apotheker en zijn dus perfect ongevaarlijk, toch?

TOCH NIET!

Geneesmiddelen zijn uitsluitend bedoeld voor mensen met gezondheidsproblemen en niet voor fitte sporters. Ze zijn dus niet geschikt voor mensen die blaken van gezondheid en mogen niet in hogere dosissen of in combinatie met andere middelen worden gebruikt.

EN VOEDINGS- SUPPLEMENTEN DAN?

**"PUUR NATUUR.
ZUIVER.
METEEN RESULTAAT."
LAAT JE NIET
VERLEIDEN!**

De controle op voedingssupplementen is niet waterdicht. Je weet dus niet precies wat je inneemt. Mogelijk bevat je "volledig natuurlijk" supplement een verborgen, verboden ingrediënt.

GEBRUIKEN OP EIGEN RISICO!
Vertrouw niet blindelings op het etiket.

WELKE GEVAREN LOOP IK?

Alle geneesmiddelen hebben bijwerkingen. Geneesmiddelen gebruiken terwijl je ze eigenlijk niet nodig hebt, kan nefast zijn voor je lichaam. Finito, je sportcarrière!

Speel het spel eerlijk

WAT MOET IK NOG WETEN?

TOEDIENING

Ook sommige toedieningswijzen of fysiologische ingrepen zijn verboden. De schade die deze kunstgrepen in je lichaam aanrichten, is immers onomkeerbaar. Bloeddoping, om maar iets te noemen, waarbij je bloedtransfusies krijgt toegediend om de zuurstoftoevoer in je bloed te stimuleren, kan fataal uitdraaien:

- Je bent vatbaarder voor hartfalen, een beroerte, nierproblemen en een hoge bloeddruk
- Het toegediende bloed kan besmet zijn, je loopt meer kans op een bloedvergiftiging, je witte bloedcellen raken overbelast of het aantal bloedplaatjes in je bloed neemt gevoelig af
- Je bloedvatenstelsel raakt in de war

HIV/AIDS

Net als bij ieder ander inspuitmiddel gaat het gebruik van een injectiespuit voor het toedienen van doperende middelen gepaard met een verhoogd risico op besmettelijke ziekten zoals HIV/AIDS en hepatitis.

Maak komaf met doping — sluit je aan bij de

PLAY TRUE GENERATION

WWW.DOPINGLIJN.BE

Welke nare gevolgen ondervinden sporters die gebruiken?

STEROÏDEN

Steroiden vergroten je spiermassa en maken je spieren sterker, MAAR ... binnen de kortste keren kan je niet meer zonder en:

- krijg je plots acne
- verlies je je haar
- loop je meer risico op leveraandoeningen en hart- en vaatziekten
- krijg je af te rekenen met humeurschommelingen
- word je agressief
- krijg je zelfmoordneigingen

♂ Jongens, jullie mogen je alvast verheugen op:

- krimpende testikelen
- grotere borsten
- een kleiner libido en zelfs impotentie
- een verminderde zaadproductie

♀ En ook voor jullie, dames, meer van dat lekkers:

- een diepere stem
- overmatige gezichts- en lichaamsbehaarung
- een onregelmatige menstruatie
- een vergrote clitoris

EPO

Het EPO (erythropoëetine) nemen je spieren meer zuurstof op, MAAR ... waarom zou je je leven op het spel zetten?

Wanneer je EPO gebruikt, wordt je bloed dik en kleverig, net als honing, waardoor het moeilijker wordt om je bloed door je aders te pompen.

- Je voelt je zwak - net nu je stevig wilt trainen!
- Je bloeddruk klimt
- Je hart moet zo hard pompen dat je gevelde wordt door een hartaanval of beroerte (ja, zelfs op jouw leeftijd!)

OPWEKKENDE MIDDELEN

Opwekkende middelen krijgen je prestatievermogen op, MAAR ... hoe opgewekt ben je nog wanneer:

- je de slaap niet kunt vatten (slapeloosheid)
- je ongecontroleerd begint te trillen en beven
- je coördinatie hapert en je je evenwicht verliest
- je prikkelbaar en agressief bent
- je hartritme versnelt en onregelmatig wordt
- je gevelde wordt door een hartaanval (hoe jong je ook bent!) of beroerte

Blijf af van opwekkende middelen, je bent toch niet gek?

HGH

HGH (menselijk groeihormoon) mag dan wel je spieren en botten sterker en veerkrachtiger maken, MAAR ... het zijn niet alleen je spieren die groter worden.

Het gebruik van HGH kan aanleiding geven tot:

- acromegalie - je voorhoofd, schedel en haken gaan uitsteken en het effect is blijvend!
- een uitgezet hart, met een verhoogde bloeddruk en zelfs hartfalen tot gevolg
- aantasting van je lever, schildklier en ogen
- verlammende artritis

MASKEERMIDDELEN

Sommige sporters proberen dopingcontroleurs te slim af te zijn en nemen urineafdrijvende of andere middeltjes om sporen van verboden middelen te verdoezelen.

De bijwerkingen zijn echter zo erg dat je niet langer kunt trainen en forfait moet geven.

- Je wordt duizelig of valt flauw
- Je raakt uitgedroogd
- Je krijgt erge spierkrampen
- Je bloeddruk zakt pijsnel
- Je coördinatie en evenwicht worden aangetast
- Je bent verward en humerig
- Je krijgt af te rekenen met hartkwalen

MARIJUANA

Het gebruik van marijuana, cannabis, hasj, of hoe je het ook noemt, IS VERBODEN. Of je nu een regelmatige of occasionele gebruiker bent, marijuana kan je sportprestaties en gezondheid danig in gevaar brengen.

Marijuana kan:

- je geheugen, concentratie en motivatie aantasten, met leerstoornissen tot gevolg
- je immuunsysteem verzwakken
- je longen slopen (chronische bronchitis, andere ademhalingsproblemen en zelfs keelkanker)
- geestelijk en lichamelijk verslavend zijn

VERDOVENDE MIDDELEN

Verdovende middelen, zoals heroïne en morfine, doen je snel alle pijn vergeten, MAAR ... hoe blijf je de concurrentie een stap voor wanneer:

- je immuunsysteem verzwakt
- je hartritme verslapt en je longen het laten afweten (je kunt niet winnen als je er het bijtje bij neer legt)
- je evenwicht, coördinatie en concentratie helemaal in de war raken
- maag- en darmproblemen, zoals braken en constipatie, je parten spelen

Verdovende middelen zijn bovendien extreem verslavend - je verliest de controle over je lichaam en denkt alleen nog aan je volgende shot.