

營養增補劑 Q&A

為什麼要特別重視運動員使用營養增補劑的問題？

很多國家的政府對於營養增補劑的生產製造並無明確的法令規章加以約束，也就是說產品內含的成份可能與外包裝或外盒標示不同，增補劑中未標明的物質有可能含有運動禁藥管制規定的禁用物質。根據研究報告指出，市售供運動員使用的產品中有高達 20% 左右內含未標示，且可能導致藥檢陽性的物質。許多藥檢陽性案例都和誤用營養增補劑有關。

設若政府訂定嚴格的法令規章並落實執行時會怎樣？

就算以法令規範營養增補劑，並執行，仍可能發生污染情況，不管是意外還是蓄意。對運動員來講，營養增補劑含不含禁用物質，是沒辦法百分之百確定的事。

世界反運動禁藥機構對營養品的立場是什麼？

世界反運動禁藥機構認為飲食營養對於參與國際競賽的運動員來講非常重要，同樣也非常關心運動員使用營養品的問題，因為他們對於營養品能有多大幫助，以及是否含有禁藥成份所知不多。在運動禁藥聽證會上，辯稱營養品的標示不明無濟於事，因此，運動員應瞭解使用營養增補劑的潛在污染後果，以及嚴格的責任原則規定。

國際奧林匹克委員會運動員委員會於 2000 年提出一份類似的文件：「我們希望提醒全球各地的運動員注意，最近的研究結果顯示，營養增補劑可能含有導致運動員藥檢陽性的禁用清單所禁止使用的物質。同時，本委員會也全力支持運動員應對使用營養品，被檢測出體內含的藥物負完全責任。」

若運動員使用營養增補劑導致藥檢陽性時會發生什麼事？

依據嚴格責任規定，運動員應對體內被檢測出來的任何物質負責。該項物質如何進入體內不是重點。而是如果運動員藥檢陽性，其結果就是取消參賽資格、處分或禁賽。因此，運動員必須對攝取的物質負責。

若運動員真的需要使用營養品時怎麼辦？

若運動員認為需要攝取營養品時，應先諮詢運動營養師或運動醫生等合格的運動科學專業人員意見，確保運動員所需的營養可由日常飲食中獲得補充。若專家認為您需要使用營養品，這些人應該是可以維護您的營養需求及健康問題的適當人員，應該充分利用他們的專業知識並接受嚴格的責任原則規定。

2003 年間，國際奧會營養工作小組也聲明其對運動員使用營養增補劑的立場：「運動員隨意使用營養增補劑的作法應更加小心謹慎。含有營養成分的營養品可以補充飲食攝取或偏食習慣的不足但用這種方式攝取充足的營養效果都是短期的。使用營養品無法補充偏食以及飲食的不足。想使用營養品及運動食品的運動員應考慮到其效用、成本、影響健康和成績的風險，以及可能出現運動禁藥檢測陽性的潛在風險。」

運動員對於營養品還需要知道些什麼？

絕大部分的營養品製造商都宣稱他們產品的有效性，但這些都未經具有公信力的科學研究證實，而且廠商也很少告知消費者有關潛在的負面效益的資訊。營養品製造業為營利事業，運動員應該獲得正當協助，而能辨識到底這是行銷策略還是事實的資訊。若運動員決定使用營養品，最好能選用已建立良好聲譽及使用優良製造作業的公司產

品，例如大型的國際製藥廠。運動員可以和廠商聯繫取得更多資訊，甚或最好能拜託他的醫生幫忙聯繫詢問。茲特別提醒：

- 凡廣告宣稱具有「增強肌力」或「燃燒脂肪」效用的營養品通常比較可能含有同化性藥劑或興奮劑等禁用物質。
- 「草藥」和「天然」等字眼並不代表這項產品一定「安全」。
- 營養增補劑裡面可能含有的禁用物質包括：
 - Dehydroepiandrosterone (“DHEA”)
 - Androstenedione/diol (以及變異物，包括”19”及”nor”等)
 - 麻黃
 - 麻黃素
 - 安非他命 (還有「街頭毒品」如 ecstasy 等)
- 純維他命及礦物質本身並未被禁用，但建議運動員使用時，可選擇知名品牌，並避免與其他物質混用。
- 黑市或未標示的產品應特別注意；運動員千萬不要用來路不明的物品，即使是教練或運動隊員提供的也一樣。
- 透過網際網路購買營養品時，運動員應避免購買只列郵政信箱沒有列出公司地址，或只列出標示讓人找不到的聯絡資料，例如電子郵件地址的公司產品。

註：即使運動員都遵照上述建議注意事項去做，也不能保證使用營養品不會出現藥檢陽性。

已採取哪些措施減少因使用營養品造成的問題？

世界反運動禁藥機構最近和加拿大運動倫理中心、加拿大奧林匹克委員會，以及加拿大運動總會，在蒙特婁舉行座談會，討論有關運動員使用及誤用營養增補劑所衍生的問題。計有來自運動界、運動禁藥管制組織、醫學和科學領域、工商業和政府機構等代表，以及菁英運動和教練參加是項座談會，提出短程、中程及長程的行動建議如下：

- 同意一般對「營養增補劑」的定義；
- 實施合作研究計畫找出運動員會使用及誤用的營養品，以及為什麼使用的原因；
- 建立全球營養品資料庫，確保可隨時進入查詢各種最新、可靠的資訊；
- 考慮由業界贊助建置營養品產品檢驗及認證計畫；
- 由業界協議實施自我管理計畫，改善品質、減少污染並提供正確標示。此計畫最重要的在於嚴格標準及第三者、獨立稽核與監督。
- 政府機關應就公共衛生、消費者保護及教育宣導意旨，訂定有關產業適用的法規。
- 應於 2004 年下半年舉辦追蹤座談會，確保切實執行建議事項及採取協調行動。

有關座談會資訊及建議之行動方案可上世界反運動禁藥機構網站 www.wada-ama.org 查詢。