

A man with dark hair and a beard, wearing a black tank top, is looking intently at a white supplement container he is holding in his right hand. He is standing in a store with shelves of various products in the background. A green semi-transparent box is overlaid on the image, containing a quote.

‘BIJ TOPSPORTERS MAG ER VANWEGE DE DOPINGTEST ECHT NULNULNUL AAN VERKEERDE STOFFEN IN GEBRUIKTE SUPPLETIE ZITTEN.’

Samenvatting

Voor topsporters zijn gezonde voeding en suppletie essentieel. Problemen rond supplementengebruik, en positieve dopingtests, hebben in Nederland ertoe geleid dat er een uniek systeem is opgezet: het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT). Saskia Geurts is directeur van de branchevereniging voor voedingssupplementen NPN en heeft met anderen het initiatief genomen om dit systeem op te zetten. Inge Koot werkt bij NPN en legt uit hoe het systeem in de dagelijkse praktijk werkt. Topsporter Tim de Vries slikt graag NZVT-gekeurde suppletie, want dan weet hij dat er gegarandeerd geen verboden stoffen in zitten.



NZVT biedt alle partijen zekerheid

Topsporters kunnen veilig supplementen gebruiken



Het is voor sporters essentieel dat ze niet positief testen op doping en dat voedingssupplementen door de dopingcontrole komen. Hiervoor is het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) opgezet. Problemen rond suppletie en positieve dopingtests tijdens de Olympische Spelen in 2002 waren aanleiding voor het initiatief door NPN, NOC*NSF, het ministerie van VWS en de Nederlandse Dopingautoriteit. Het is een uniek Nederlands systeem dat al twintig jaar succesvol wordt gebruikt. Vlaanderen kent helaas een dergelijk systeem niet.

‘Aanleiding voor het opzetten van het systeem waren de Olympische Spelen van Salt Lake City in 2002’, vertelt Saskia Geurts, directeur van de branchevereniging voor voedingssupplementen Natuur- en gezondheidsProducten Nederland (NPN). ‘Er waren atleten met een positieve dopingtest; voedingssupplementen zouden de boosdoener zijn. Het was de vraag of dat zo was of dat het aan iets anders lag, maar het gaf natuurlijk sowieso negatieve media-aandacht voor voedingssupplementen. Daarbij kwam nog dat de World Anti-Doping Authority (WADA) zei dat sporters bij twijfel dan maar helemaal geen supplementen meer moesten gebruiken, want dan wisten ze zeker dat ze geen ongewenste stoffen zouden binnenkrijgen.’

‘Maar dat is niet de realiteit’, gaat Geurts verder. ‘Alle sporters slikken supplementen. Ik heb me laten vertellen dat de koffer met supplementen groter is dan de koffer met kleren die mee op reis gaat. Ze gebruiken suppletie voor nét dat beetje extra. Voor een topsporter is dat natuurlijk ontzettend belangrijk. Wij hebben dus gedacht: als ze dan toch gebruiken, dan moeten we ervoor zorgen dat het gebruik veilig kan. We hebben daarom het initiatief genomen om het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) op te zetten, samen met de Nederlandse Dopingautoriteit, de atletencommissie van NOC*NSF en het ministerie van VWS. Het ministerie heeft zelfs een subsidie gegeven voor het opzetten van het systeem. Met NZVT staan we ervoor dat sporters veilig supplementen kunnen gebruiken.’

Hoe werkt dit systeem in de praktijk? Inge Koot regelt bij NPN al jaren alles rond NZVT. Koot: ‘De topsporters met een A-status worden door NOC*NSF geïnformeerd dat zij alleen producten mogen gebruiken die getest zijn. Ze krijgen informatie over de risico’s die ze lopen. Voor hen is de website Sportvitamines4U de beste plek om supplementen - >



Inge Koot



Saskia Geurts



Wat zijn meest geteste supplementen? Koot: 'Het meest komen eiwitpoeders, sporthersteldranken, vitamines, mineralen, magnesium, visolie, probiotica, Q10 en creatine voorbij. In 2022 ging het om 341 producten van 33 bedrijven. Dat was iets meer dan andere jaren, omdat we de Olympische Spelen hebben gehad. Dan zien we wel een piek. Onlangs waren de Europese kampioenschappen schaatsen in Thialf. Ook dan zien we dat de aanvragen oplopen. Sommige sporters willen echt alles laten testen wat ze meenemen.'

Er zijn overigens geen producten die een hoog risico hebben op contaminanten, het komt dan ook maar zelden voor dat producten positief getest worden. Het systeem geeft hiermee niet alleen de sporters zekerheid, maar ook de producenten van supplementen, die hiermee zeker weet dat sporters geen risico lopen door het gebruik van hun producten.'

ten te bestellen. Zij hebben alle goedgekeurde producten beschikbaar. Voor therapeuten geldt dat zij kunnen kijken op de website van de Nederlandse Dopingautoriteit. Daar vinden ze een database met alle supplementen en andere producten die voldoen aan de eisen van NZVT. Therapeuten kunnen die vervolgens zelf kopen, online of in een winkel. Voor sommige producten geldt trouwens dat elke batch wordt ingediend bij het NZVT; die zijn in de database gemarkeerd met een groen 'oneindig' teken. Als niet alle batches worden getest, dan moet je goed kijken of een specifieke productbatch-combinatie getest is, en daarmee aan de juiste eisen voldoet. Supplementenproducenten bepalen dus zelf of ze één, enkele of alle batches van hun producten laten testen.'

Koot: 'Verder werkt het systeem in de regel zo, dat bedrijven die producten willen insturen, zich bij de NPN melden en een checklist invullen. Vervolgens sturen ze hun product op naar het laboratorium LGC in Engeland. Wanneer het laboratorium LGC dit getest heeft, krijg ik een kopie van de uitslag die ik in het onlinesysteem verwerk. Vervolgens wordt het product na een laatste check door de Dopingautoriteit opgenomen in de digitale database, waar de sporters dus in kunnen kijken. De Nederlandse Dopingautoriteit is de eigenaar van deze lijst.

Naast het insturen van monsters naar LGC in Engeland, sturen bedrijven ook een monster in naar Wageningen Food Safety Research (WFSR). Die borgt het analysesysteem en her-test één keer per twee jaar tien procent van de producten. Er wordt gekeken of hun testresultaten overeenkomen met de resultaten van het LGC. Dit is dus eigenlijk een check op het systeem; wordt de kwaliteit van testen door het Engelse laboratorium geborgd?'

Geurts: 'In al die jaren is het tot nu toe vlekkeloos verlopen. Bij topsporters mag er vanwege de dopingtest echt nulnulnul aan verkeerde stoffen in gebruikte supplementen zitten. Met dit systeem kunnen sporters zonder risico supplementen gebruiken.'

Nederland is als eerste met dit soort systeem begonnen en het is nog steeds uniek,' vertelt Geurts verder. 'Ik heb wel eens een presentatie voor onze Europese brancheorganisatie gehouden om andere landen te informeren,' vult Koot aan. 'België en Frankrijk waren wel geïnteresseerd, maar hebben uiteindelijk toch besloten om niet mee te doen. Zij hebben hiervoor dus geen systeem.' Geurts: 'In Engeland is er een systeem *informed sport*, dat wel erg op het onze lijkt, maar toch net weer andere normen heeft. We hebben gekeken of we konden samenwerken, maar gaven toch de voorkeur aan ons eigen systeem met de voor ons zo belangrijke normen.'

Geurts: 'Vanwege Brexit hebben we overwogen om samen te werken met een laboratorium op het vasteland. In het begin hadden we namelijk last van vertragingen met de post naar Engeland en dat is vervelend als je op testresultaten zit te wachten. Zo was bij de Olympische Zomerspelen de kwark van Epke Zonderland bij de grens blijven hangen. Hij wil altijd alles getest hebben, dat geeft hem zekerheid als sporter. Maar bij bijvoorbeeld oliehoudende producten, of bij kruiden, moet de apparatuur echt heel goed zijn – anders krijg je een non-result – en in die zaken is het Engelse laboratorium het beste. Andere laboratoria scoren hier lager op. Dus we blijven bij dit lab en inmiddels verloopt alles – een tijdje na Brexit - weer prima.'

'België en Frankrijk waren in ons systeem geïnteresseerd, maar hebben uiteindelijk toch besloten om niet mee te doen.'

Topsporster De Vries: 'Ik check altijd of een medicijn/middel dat ik gebruik niet verboden is. Daar is een mooie app voor: de dopingwaaier.'

In het begin was er veel overleg tussen alle betrokken partijen. Geurts: 'We overlegden bijvoorbeeld twee keer per jaar met de atletencommissie van NOC*NSF over de voorlichting aan sporters. Nu, twintig jaar verder, is NZVT een systeem dat staat. Voor de sporters is het belangrijk om geen risico te lopen en voor ons om het imago van supplementen zuiver te houden en te verbeteren. Het loopt dus en heeft zijn doel bewezen.'

'Het is gek dat het in zo weinig landen wordt opgepikt. Dat Nederland hierin uniek is komt misschien wel omdat het past bij onze liberale handelsgeest en de wens om dingen mogelijk te maken, in dit geval voor topsporters. We verwachten dat NZVT de komende jaren zijn nut zal blijven bewijzen, zowel voor de topsporters, als voor de producenten van supplementen.'



Topsporster Tim de Vries 'gebruikt'

Tim de Vries is handbiker en paralympiër. Hij heeft als topsporter sinds 2012 de A-status. Elk seizoen moet hij de A-status verlengen en dan krijgt hij te maken met de dopingautoriteit. 'Je moet steeds per kwartaal aangeven waar je de komende periode bent en een tijdslot aangeven voor controle. Ik kies altijd voor 6/7 uur in de ochtend, dan ben ik thuis. Als ik toch op reis ga, dan verander ik in de app locatie en tijdstip meestal naar wat later op de dag. Het is belangrijk. Ik gebruik NZVT-gekeurde supplementen omdat de spullen die ik gebruik absoluut veilig moeten zijn. Er zitten gegarandeerd geen dopingstoffen in.'

Welke suppletie gebruik ik? Nou, ik heb een hele kast vol. Bij topsport vraagt je lichaam veel van je. Ik eet gezond, maar slik bijvoorbeeld dagelijks magnesium om spierkrampen te voorkomen. Verder neem ik ook elke dag glutamine, visolie en vitamine D voor mijn weerstand. Vitamine D is trouwens de laatste jaren in trek omdat het lijkt te helpen om de kans op corona te verkleinen.'

Deze supplementen houden me op de been. Verder vind ik het belangrijk om over de hele linie gezond te eten. Het is belangrijk dat mijn dagelijkse voeding genoeg koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen bevat. In Nederland ben ik niet bang dat er iets in mijn vlees zit wat niet mag, maar in Zuid-Afrika of Namibië kan dat anders zijn. Ik heb nog nooit problemen gehad, maar een collega handbiker wel. Hij wilde graag een kindje en kreeg van zijn dokter hormonen ingespoten. Dit bleek toch een probleem bij de dopingcontrole en hij is anderhalf jaar geschorst geweest.

Als ik naar de huisarts ga, omdat ik met een wondje of virus kamp, dan check ik altijd of een medicijn/middel wat ik gebruik niet verboden is. Daar is een mooie app voor: de dopingwaaier. Een digitale waaier waarin we kunnen controleren of geneesmiddelen en suppletie mogen. Hierin staan de regels waaraan we ons moeten houden.

Ik word trouwens zo maar een jaar lang niet gecontroleerd en dan opeens vijf keer achter elkaar. Dat was vlak voor de spelen van Tokio het geval. Ik heb nog nooit een controle gemist. Het hoort bij het vak als topsporter, dan moet je gewoon bijhouden waar je bent en rekening houden met de dopinglijst.'

In 2024 doet De Vries voor derde keer mee aan de Paralympische Spelen. Hij werd al drie keer wereldkampioen, en hoopt nu op een gouden Olympische medaille.

<https://handbikertim.nl>

FOTO: MERIJN SOETERS



Tim de Vries