

## **Dopning är idag ett samhällsproblem**

Från att till en början enbart ha varit ett problem bland elitidrottare så är idag problematiken betydligt större ute bland "vanliga" ungdomar. Några dopar sig för att få en snygg kropp, några kanske i kriminellt syfte för att bli känslökalla när brott av olika slag begås. Det är idag lätt att få tag på olika preparat och vissa dopingklassade medel finns redan i flera av de kosttillskott som säljs i vissa hälsokostbutiker eller via näthandeln.

## **Fysiska och Psykiska biverkningar av Anabola steroider**

Till en början mår man hur bra som helst med ökad självkänsla och kan inte ens tänka sig tanken att sluta men... allt eftersom kan fysiska biverkningar komma som hjärt- och kärlbesvär, svår acne, impotens och sterilitet. Bland psykiska biverkningar kan nämnas humörsvängningar, aggressivitet, oro, sjuklig svartsjuka, panikångest och djupa depressioner som till och med kan leda till självmord.

## **Det börjar ofta med kosttillskott**

Dagens kroppsideal lockar massor med ungdomar till gymlokalerna. De matas dagligen med bilder av vältränade kroppar och av kosttillskott som utlovar "snabbfix" till detta utseende. Tyvärr innehåller dessa preparat inte alls det som innehållsförteckningen anger. De kan innehålla både dopingmedel, läkemedel eller till och med narkotika och kontrollen av dessa preparat är minst sagt bristfällig.

## **Vanlig mat duger gott**

En väl sammansatt kost innehåller tillräcklig energimängd och täcker kroppens alla behov av näringsämnen vare sig du idrottar eller inte. Vi måste helt enkelt hjälpas åt och lära barn och ungdomar att äta bra mat och undvika kosttillskott med tvivelaktigt innehåll.