

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ (БАД): РИСКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТСМЕНАМИ



СПб ГБУ ДО СШОР
«ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова»

Определения, употребляемые для регистрации БАД в России и странах Таможенного союза

Пищевые продукты - продукты, которые используются человеком в пищу в натуральном или переработанном виде

Биологически активные добавки к пище - это природные и (или) идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевой продукции

Биологически активная добавка - НЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

1. Лекарственные средства проходят клинические исследования, государственную регистрацию

2. Чтобы препарат стал лекарством, Минздрав России должен признать его эффективным и безопасным

3. Регистрация БАД входит в компетенцию Роспотребнадзора, который также проводит исследования, но доказывает и гарантирует только безопасность пищевой добавки.

Важно: клинические испытания не проводятся.

В соответствии с п. 1 части 1 статьи 25 закона о рекламе, запрещено создавать впечатление о том, что биологически активные и пищевые добавки являются лекарственными средствами или обладают лечебными свойствами. Когда на этикетках и в инструкциях по применению БАД появляются подобные утверждения, это свидетельствует не только о нарушении закона, но и о возможной фальсификации продукта.

КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ И СРЕДСТВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЕТАБОЛИЗМА У СПОРТСМЕНОВ

**Специализированные
продукты
для питания
спортсменов (СПП),
БАД к пище**

**Традиционные
пищевые продукты**



**Фармакологические
средства для
коррекции обменных
процессов**

**Функциональные
пищевые
продукты**

Все БАД делятся на три основные группы:

Нутрицевтики - биологически активные добавки к пище, которые применяются для коррекции химического состава пищи (дополнительные источники нутриентов: пищевых волокон, жиров, минеральных веществ, белка, аминокислот, углеводов, витаминов)

Парафармацевтики - биологически активные добавки к пище, которые применяются для профилактики, дополнительной терапии и поддержки физиологических границ функциональной активности органов и систем

Эубиотики (пробиотики) - это вещества микробного или иного происхождения, а также живые микроорганизмы, продукты или биологически активные добавки их содержащие, которые при естественном введении в организм нормализуют состав микрофлоры.

Концентрация действующего функционального начала в БАД может значительно (иногда в десятки раз) превышать физиологические потребности, поэтому они назначаются курсами и принимаются в течение определенного времени.



Распространённость использования пищевых добавок среди спортсменов

от 40 до 100% спортсменов используют пищевые

87% бодибилдеров на любительском уровне,
100 % профессиональных бодибилдеров

76 % спортсменов в легкой атлетике
(на длинные и средние дистанции)

Около 60% подростков-спортсменов упомянули об использовании спортивных добавок, из них 42% заявляют, что используют более одного типа добавок с высокой частотой потребления

86% спортсменов не читают информацию на этикетке потребляемой добавки

Причины применения БАД

- 1. Для коррекции или предотвращения дефицита питательных веществ, способного нанести вред здоровью или повлиять на спортивные результаты.**
- 2. В качестве удобной формы поступления питательных веществ и энергии во время тренировок и соревнований.**
- 3. Для повышения эффективности выступлений во время соревнований.**
- 4. Для непрямого влияния на процесс подготовки, возможности повысить ее интенсивность, объем, ускорить восстановление после тренировки, оптимизировать состав и массу тела, снизить риск травмы или заболевания.**
- 5. Если БАД предоставляется спонсором или распространяется бесплатно.**
- 6. В качестве перестраховки, на всякий случай.**
- 7. Потому что спортсмены знают или верят, что их соперники тоже используют добавки.**

п. 12.6.1.2.

Общероссийских антидопинговых правил

Загрязненные продукты

В случаях, если спортсмен или иное лицо смогут доказать незначительную вину или халатность и то, что обнаруженная запрещенная субстанция (отличная от субстанции, вызывающей зависимость) содержалась в загрязненном продукте, **максимальный срок дисквалификации составляет два года, и минимальный - предупреждение без назначения срока дисквалификации** в зависимости от степени вины спортсмена или иного лица

Распространенность фальсификации биологически активных добавок, популярных среди спортсменов: обзор предметного поля

А. Б. Мирошников¹, П. Д. Рыбакова², А. В. Мештель¹

¹ ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва
² ГКУ города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы, Москва, Россия

РЕЗЮМЕ

Биологически активные добавки широко используются спортсменами, но многие могут не знать об их фальсификации, особенно если учесть, что добавки часто могут быть загрязнены запрещенными веществами.

Цели. Анализ и обобщение информации о распространенности фальсификации биологически активных добавок.

Методы. Для анализа исследований мы провели поиск в следующих научных электронных базах данных: PubMed, Science Direct, Medljar и eLibrary без языковых ограничений. В обзор были включены исследования, опубликованные за последние 25 лет.

Результаты. По результатам поиска нами было найдено 271 исследование и всего 36 исследований было включено в обзор.

Выводы. От 10 до 58% биологически активных добавок могут быть загрязнены запрещенными веществами. Наиболее часто встречающиеся в них вещества – это анаболические андрогенные стероиды и стимуляторы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: биологически активные добавки, допинг, спортсмены, питание.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ. Авторы декларируют отсутствие каких-либо потенциальных или явных конфликтов интересов.

The prevalence of falsification of biologically active additives popular among athletes: a scoping review

A. B. Miroshnikov¹, P. D. Rybakova², A. V. Meshtel¹

¹ Russian University of Sports 'GTSOLIFK', Moscow, Russia
² Center for Sports Innovative Technologies and training of National Teams, Moscow, Russia

SUMMARY

Dietary supplements are widely used by athletes, but many may not be aware of their falsification, especially when you consider that supplements can often be contaminated with prohibited substances.

Objective. To analyze and summarize information on the prevalence of falsification of dietary supplements.

Methods. To analyze the research, we searched the following scientific electronic databases: PubMed, Science Direct, Medljar and eLibrary without language restrictions. The review included studies published over the past 25 years.

Results. According to the search results, we found 271 studies and a total of 36 studies were included in the review.

Conclusions. from 10 to 58% of biologically active additives may be contaminated with prohibited substances. The most common substances in them are anabolic-androgenic steroids and stimulants.

KEYWORDS: biologically active additives, doping, athletes, nutrition

CONFLICT OF INTEREST. The authors declare the absence of any potential or obvious conflicts of interest.

Актуальность

Элитные спортсмены часто принимают решение использовать биологически активные добавки (БАД), чтобы оптимизировать свой режим питания и улучшить спортивные результаты. По данным Муоензоно и соавт. [1], около 70% олимпийских/паралимпийских спортсменов Токио-2020 и зимних олимпийцев Пеккина-2022, а также около 50% паралимпийцев Пеккина-2022 использовали биологически активные добавки. Более 50% спортсменов не получили рекомендации врача или диетолога перед использованием БАД. Более того, только 50% спортсменов, употреблявших БАД, ознакомились с научными доказательствами перед использованием БАД и обосновали свой выбор на основе собственных знаний, в то время как те, кто не употреблял БАД, сослались либо на отсутствие необходимости, либо на боязнь нарушения антидопинговых

правил. Несмотря на то что БАД могут приносить пользу для здоровья и работоспособности, предыдущие работы показывают, что некоторые БАД могут быть подвержены фальсификации, что впоследствии может создать риск непреднамеренного приема допинга [2, 3]. Под фальсификацией понимается загрязнение БАД запрещенным веществом (например, допинговым агентом) в соответствии с допинговыми правилами Международного олимпийского комитета и Всемирного антидопингового агентства. Кроме того, некоторые пищевые добавки также могут быть неправильно маркированы [4], могут содержать ингредиенты, запрещенные определенными руководящими органами спорта или могут представлять риск для здоровья определенных групп населения. Предыдущие обзоры указывали на преимущества пищевых добавок

От 10 до 58%
БАД могут быть
загрязнены!

Исследование, проведенное на кафедре спортивной медицины Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», показывает, что **от 10 до 58%** биологически активных добавок (БАД) могут быть загрязнены запрещенными в спорте субстанциями.

Наиболее часто в них встречаются анаболические андрогенные стероиды и стимуляторы

Авторы исследования подчеркивают, что некоторые продукты могут содержать незаявленные или нелегальные вещества из-за неэтичной практики производства и маркетинга

Статистика РУСАДА

2023 г.
более
10 случаев

- В 2023 г. было выявлено более 10 случаев употребления спортсменами загрязненных БАД.

Использовали
длительное время

- Спортсмены применяли БАД на протяжении длительного периода времени и всегда успешно проходили процедуру допинг-контроля.

Получали от третьих
лиц

- Спортсмены, использовавшие загрязненный БАД, получали его от тренера или знакомого.

2024 г.
1 подтвержденный
случай

- **Статистика сократилась.**

ПРИНЦИП СТРОГОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ означает, что персональной обязанностью спортсменов является недопущение попадания запрещенной субстанции в их организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

НАЛИЧИЕ является нарушением антидопинговых правил, независимо от того, использовал ли спортсмен запрещенную субстанцию преднамеренно или непреднамеренно, проявил ли он халатность или виноват иным образом

! РУСАДА
НЕ ДАЕТ КОНСУЛЬТАЦИЙ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ БАД
И НЕ РЕКОМЕНДУЕТ
ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

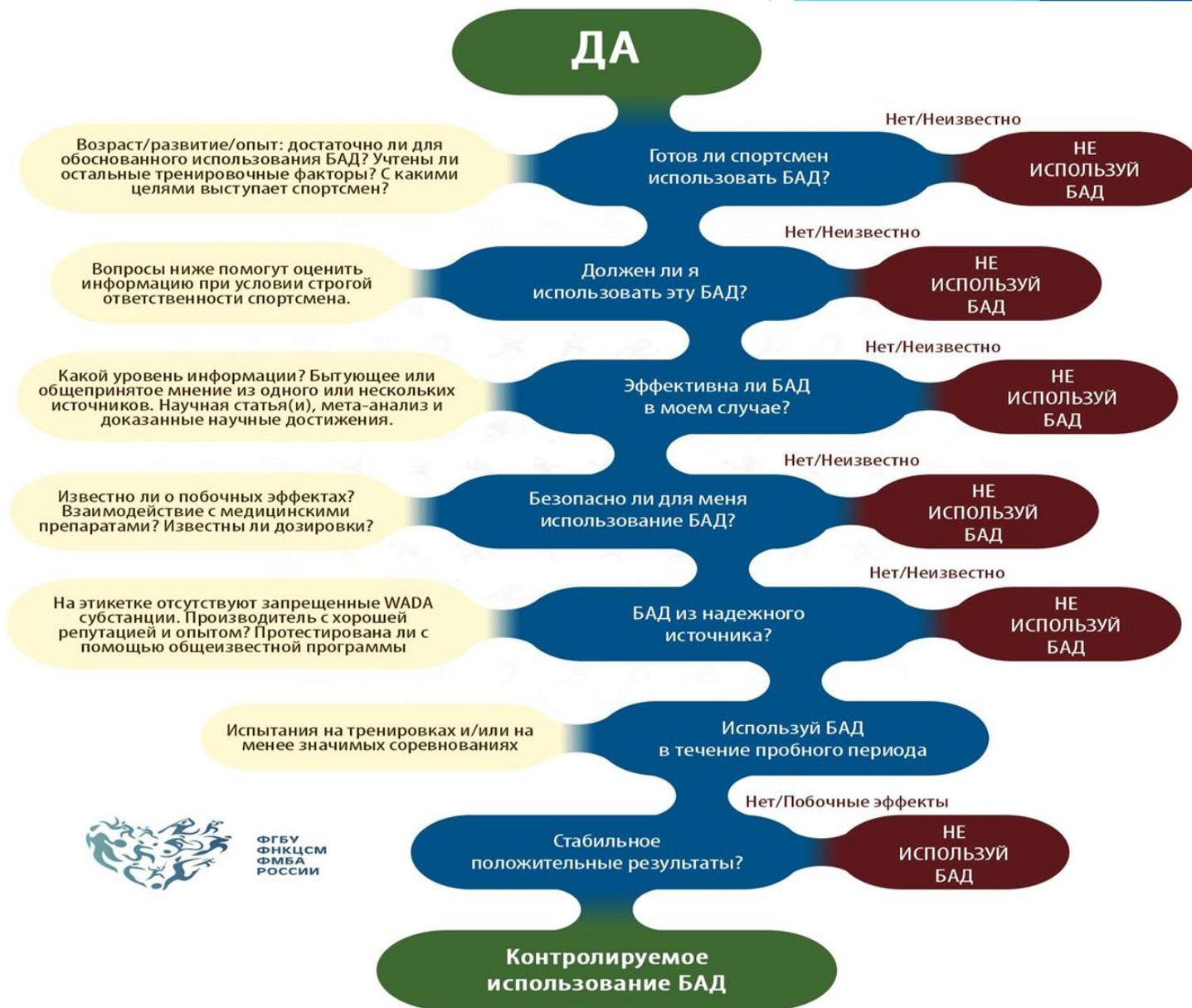
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БАД?

Алгоритм принятия информированного решения о необходимости использования БАД к пище спортсменом согласно Консенсусу МОК (по МР «Биологически активные добавки в спорте», ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, 2018 г.)

Эффективен ли БАД?

Безопасен ли БАД?

Поступил ли БАД из надёжного источника?



Риски использования БАД

1. НЕ ПОМОГ.
2. НЕСООТВЕТСТВИЕ РЕАЛЬНОГО СОСТАВА СОСТАВУ НА ЭТИКЕТКЕ.
3. ЗАПРЕЩЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ МОЖЕТ ИМЕТЬ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ НАЗВАНИЯ.
4. НЕЗАДЕКЛАРИРОВАННЫЕ ПРИМЕСИ (ЗАГРЯЗНЕНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫМИ В СПОРТЕ СУБСТАНЦИЯМИ В ХОДЕ ПРОИЗВОДСТВА.
5. ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ.
6. НЕОБХОДИМОСТЬ ЭКСПЕРТИЗЫ КАЖДОЙ НОВОЙ ПАРТИИ БАД.

Несоответствие состава

Более 10 спортсменов в 2022-2023 годах указали популярный БАД как возможную причину положительной пробы

до сдачи положительных допинг-проб спортсмены применяли данный БАД на протяжении длительного периода времени и всегда успешно проходили процедуру допинг-контроля.



Экдистен (Ecdistenum) - природное соединение стероидной структуры, выделенное из корней и корневищ левзеи сафлоровидной (рапонтикума сафлоровидного). Стимулирует синтез белка в организме.

Подтверждено наличие запрещенных субстанций, относящихся к классам S1, S2 и S6 Запрещенного списка ВАДА, в восьми из десяти упаковок данного БАД, что говорит о фальсификации данной продукции

Несоответствие состава

Внимание!



Загрязненный БАД

РУСАДА выявило и подтвердило наличие в предтренировочном комплексе **OptiMeal «Fury Roger`s Bubble Gum»** запрещённой субстанции **5-метилгексан-2-амин (1,4-диметилпентиламин)**, относящейся к классу S6.Б Запрещенного списка - стимуляторы, в высоких концентрациях - 290 мкг/мл и 310 мкг/мл. **В составе БАД данная субстанция не была заявлена.**

Употребив БАД с высокой концентрацией данной субстанции незадолго до начала соревновательного периода, спортсмен подвергает себя высокому риску сдать положительную пробу в соревновательный период.

Несмотря на доказанную непреднамеренность нарушения антидопинговых правил, к спортсмену была применена санкция в виде **дисквалификации на 10 месяцев** в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (п.12.6.1.2).

Несоответствие состава

ВНИМАНИЕ! Загрязненный БАД



В составе обнаружен **метилгексанамин**, запрещенный в соревновательный период

РУСАДА не даёт рекомендации по БАД и не рекомендует их применение

Запрещенная в спорте субстанция попала в организм спортсмена вместе с БАД «Optimus pre extreme shot» (предтренировочный комплекс в виде шота), закрытый флакон которого был передан РУСАДА и проанализирован в аккредитованной лаборатории. Лаборатория провела исследование БАД и **обнаружила в нем запрещённую субстанцию 4-метилгексан-2-амин (метилгексанамин), которая не была указана на упаковке препарата.**

Концентрация запрещенной субстанции оказалась довольно высокой - 320 мкг/мл, поэтому **выпив всего половину чайной ложки шота, спортсмен получил положительный результат пробы и 1 год дисквалификации.**

Метилгексанамин относится к особым субстанциям, запрещенным только в соревновательный период. Однако, употребив БАД с высокой концентрацией данной субстанции незадолго до начала соревновательного периода, спортсмен подвергает себя риску сдать положительную пробу в соревновательный период.

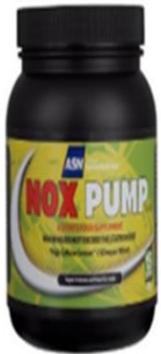
ЗАПРЕЩЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ МОЖЕТ ИМЕТЬ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ НАЗВАНИЯ

РУСАДА предупреждает, что «предтренировочные комплексы» часто могут содержать запрещенные стимуляторы

Метилгексанамин (СТИМУЛЯТОР)

Препарат является одновременно жиросжигателем и ноотропом: он не только ускоряет процесс расщепления жировых тканей, но и стимулирует работу клеток мозга, улучшает концентрацию и внимание

- 1,3-Диметилпентиламин
- 4-метилгексан-2-амин
- Метилгексанамин
- 2-Амино-4-метилгексан
- Фортейн
- Фортан
- 1,3-Диметиламиламин
- 2-Гексанамин, 4-метил-
- 4-Метил-2-гексиламин
- Метилгексанамин
- Диметиламиламин
- 4-Метил-2-гексанамин
- ПЕНТИЛАМИН, 1,3-ДИМЕТИЛ-
- 1,3-Диметиламиламин HCL
- Геранамин
- ДМАА
- 1,3-ДМАА
- Пентиламин,3-диметил-
- 1,3-ДИМЕТИЛПЕНТАНАМИН
- Метилгексанамина гидрохлорид
- Масло герани



Black Jack, Nox pump, Neurocore, Endoburn, Oxy elite pro, Black bombs и др.

Метилгексанамин (МГА) стимулятор, который раньше получали из растения герани, но в настоящее время в основном производится синтетически.

Первоначально он был разработан в 40-х годах и использовался для лечения заложенности носа, однако, в настоящее время его можно обнаружить в диетических и пищевых добавках под множеством различных наименований

БАД «Optimus pre extreme shot» (предтренировочный комплекс в виде шота)

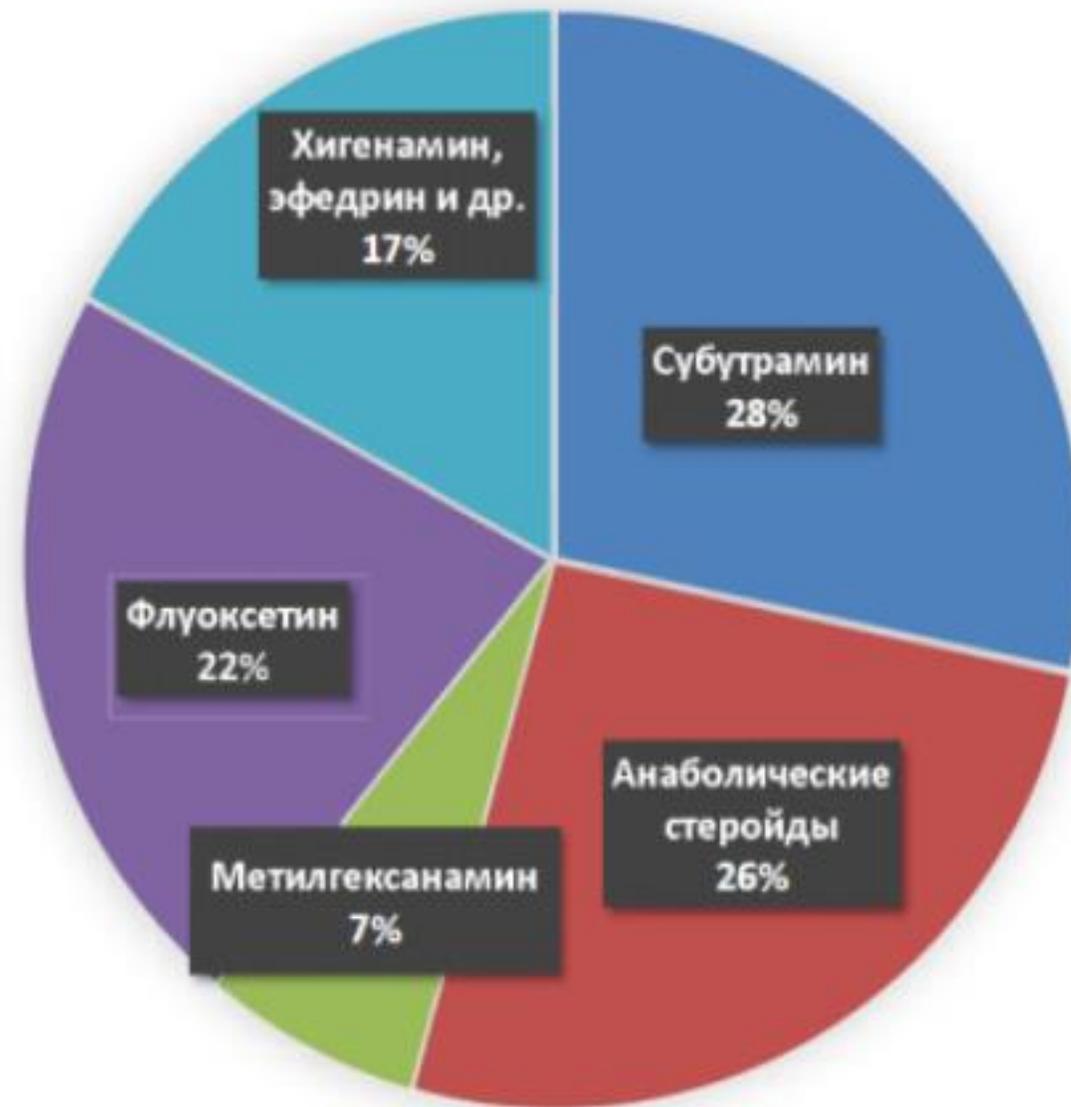


Статистика «подделки» БАД

Было проанализировано 50 публикаций посвященных анализу БАДов за период с 1996 по 2021 г.

Проанализировано 3132 БАДа
875 содержали незадекларированные субстанции

Вывод:
Более 28%
проанализированных
пищевых добавок
представляют
потенциальный риск
непреднамеренного допинга



Кожухаров В.Р., Иванов К., Иванова С. Пищевые добавки как источник непреднамеренного допинга.

Kozhuharov VR, Ivanov K, Ivanova S. Dietary Supplements as Source of Unintentional Doping. Biomed Res Int. 2022;8387271.; 10.1155/2022/8387271.

ДОПИНГОВЫЕ СУБСТАНЦИИ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ и БАД

Анаболические агенты (S1)

DHEA (дегидроэпиандростерон)



В РФ > 90% БАД, содержащих DHEA
НИКОГДА НЕ БЫЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ!

Гормоны и модуляторы метаболизма (S4)

АРИМИСТАН

(андроста-3,5-диен-7,17-дион)



Пептидные гормоны и факторы роста, подобные субстанции и миметики (S2)

IGF-1 (инсулиноподобный фактор
роста (ИФР), соматомедин)



СТИМУЛЯТОРЫ (S6)

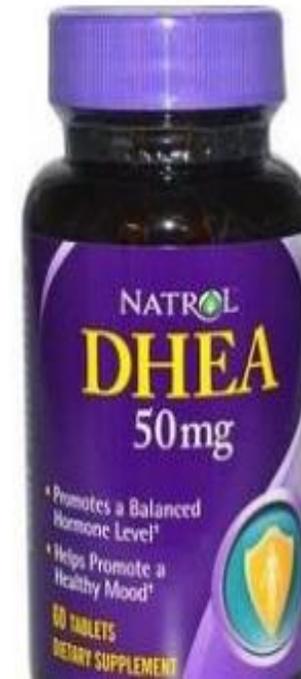
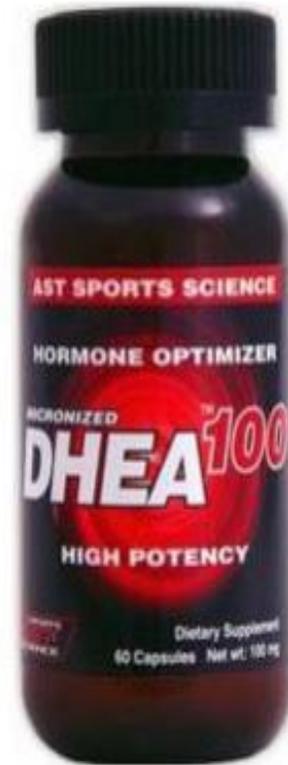
Жиросжигатели Lipo 6 и MethylDrene 25
содержат фенилэтиламин



DHEA (дегидро-эпи-андростерон) –

**естественный гормон,
вырабатываемый
надпочечниками, половыми
железами и мозгом. В теле
человека он в дальнейшем
преобразуется в эстроген и
тестостерон.**

**Включен в запрещенный список
WADA в категорию
«Анаболические Андрогенные
Стероиды (ААС)».**



**ДОПИНГОВЫЕ
СУБСТАНЦИИ
В СПОРТИВНОМ
ПИТАНИИ
и БАД**

Anavite (Gaspari Nutrition) –
витамино-минеральный комплекс,
усиленный бета-аланином и L-
карнитином в форме тартрата.

В данном продукте в 2017 году был
обнаружен андростендион,
относящийся к анаболическим
стероидам.

Информация подтверждается по
данным USADA (USA Anti-Doping
Agency) и JADA (Japanese Anti-
Doping Agency).

ДОПИНГОВЫЕ СУБСТАНЦИИ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ и БАД



IGF-1 (инсулиноподобный фактор роста, соматомедин) – это тип ростового фактора, который влияет на выработку и эффекты соматотропного гормона.

Включен в запрещенный список WADA в категорию «Пептидные Гормоны и Факторы Роста».

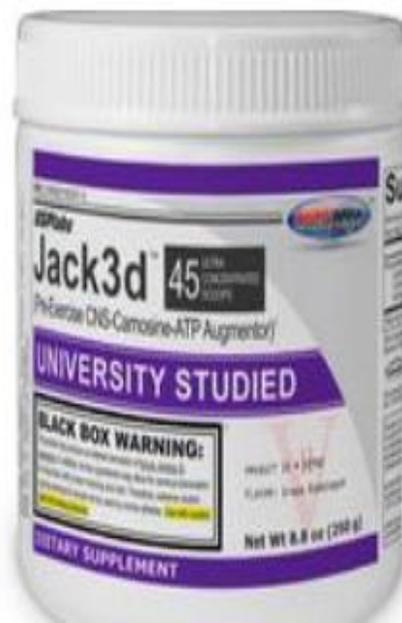


**ДОПИНГОВЫЕ
СУБСТАНЦИИ
В СПОРТИВНОМ
ПИТАНИИ
и БАД**

DMAA(1,3-диметил-амил-амин, метил-гексанамин, диметил-пентил-амин) - ЭТО моноамин со стимулирующим и эйфорическим действием, схожи по действию с кофеином.

Используется часто в предтренировочных комплексах, продуктах для снижения веса.

Включен в запрещенный список WADA в категорию «Стимуляторы».



**ДОПИНГОВЫЕ
СУБСТАНЦИИ
В СПОРТИВНОМ
ПИТАНИИ
и БАД**



ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ (S9)

ДЕКСАМЕТАЗОН
не указан на упаковке
Ginseng kianpi pil

legalsteroid@hotmail.com



LEGALSTEROID.RU

ВАША КОРЗИНА:

Позиций: 0 товаров

Сумма: 0 RUB

Оформить заказ

Виды оплат

Гарантии

Качество

Доставка

Контакты

Препарат Гинсенг Кيانпи Пил является полностью натуральным продуктом традиционной медицины Китая. Он состоит только из натуральных лекарственных трав, поэтому Ginseng Kianpi Pil могут принимать не только спортсмены, но и пациенты после оперативного вмешательства, с ослабленным иммунитетом, после инфекционных заболеваний.

www.legalsteroid.ru/Ginseng-Kianpi-Pil-60-kapsul

СТИМУЛЯТОРЫ (S6)

метилгексанамин

Другие названия:

- 4-метилгексан-2-амин,
- 1,3-диметилпентиламин,
- 1,3-диметиламиламин,
- 1,3-диметиламин.
- диметилпентиламин,
- 2-амино-4-метилгексан,
- геранамин,
- ДМАА/ДМАА,
- Geranaburn и пр.



При наличии в составе добавки такого ингредиента, как **ГЕРАНЬ** (экстракт герани, масло герани) существует вероятность, что продукт содержит синтетический **метилгексанамин**.

ДОПИНГОВЫЕ
СУБСТАНЦИИ В
СПОРТИВНОМ
ПИТАНИИ
и БАД

Бегуна Игоря Образцова дисквалифицировали за употребление загрязненной допингом биодобавки



«.....он сумел очень быстро вернуться на беговую дорожку после аппендицита и реанимации. Поэтому мы и решили использовать БАД, чтобы ускорить процесс восстановления»

РУСАДА дисквалифицировало на три года многократного чемпиона России в спринтерском беге Игоря Образцова за повторное использование загрязненной допингом биологически активной добавки.

Образцов сумел доказать, что нарушение антидопинговых правил не было преднамеренным, поэтому за это повторное нарушение ему дали только три года.

Спортсмен купил добавку, на которой нет ни слова о том, что в ней содержится запрещенное вещество - экстракт герани, который разрешен только во внесоревновательный период.

Оборот БАД и СПП для питания спортсменов на территории РФ

**БАД относится к категории
специализированной пищевой
продукции**

**На территории таможенного союза
БАДы необходимо регистрировать, т.е.
получить Свидетельство о
государственной регистрации (СГР)**

**РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ,
НА ОСНОВАНИИ КОТОРЫХ ВЫДАЮТСЯ
Свидетельства о государственной регистрации
на территории Таможенного Союза:**

- 1. Технический регламент Таможенного Союза (ТР ТС)
№ 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»;**
- 2. Технический регламент Таможенного Союза (ТР ТС)
№ 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»;**
- 3. Технический регламент Таможенного Союза (ТР ТС)
№ 027/2012 «О безопасности отдельных видов
специализированной пищевой продукции, в том числе
диетического лечебного и диетического профилактического
питания»**

Виды действующих регистрационных удостоверений на БАД и СПП стран, входящих в Евразийский экономический союз (ЕАЭС)



ПРОВЕРКА НАЛИЧИЯ ДЕЙСТВУЮЩЕГО СВИДЕТЕЛЬСТВА О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ ПИЩЕВУЮ ПРОДУКЦИЮ

Реестр свидетельств о государственной регистрации (единая форма Таможенного союза, российская часть)

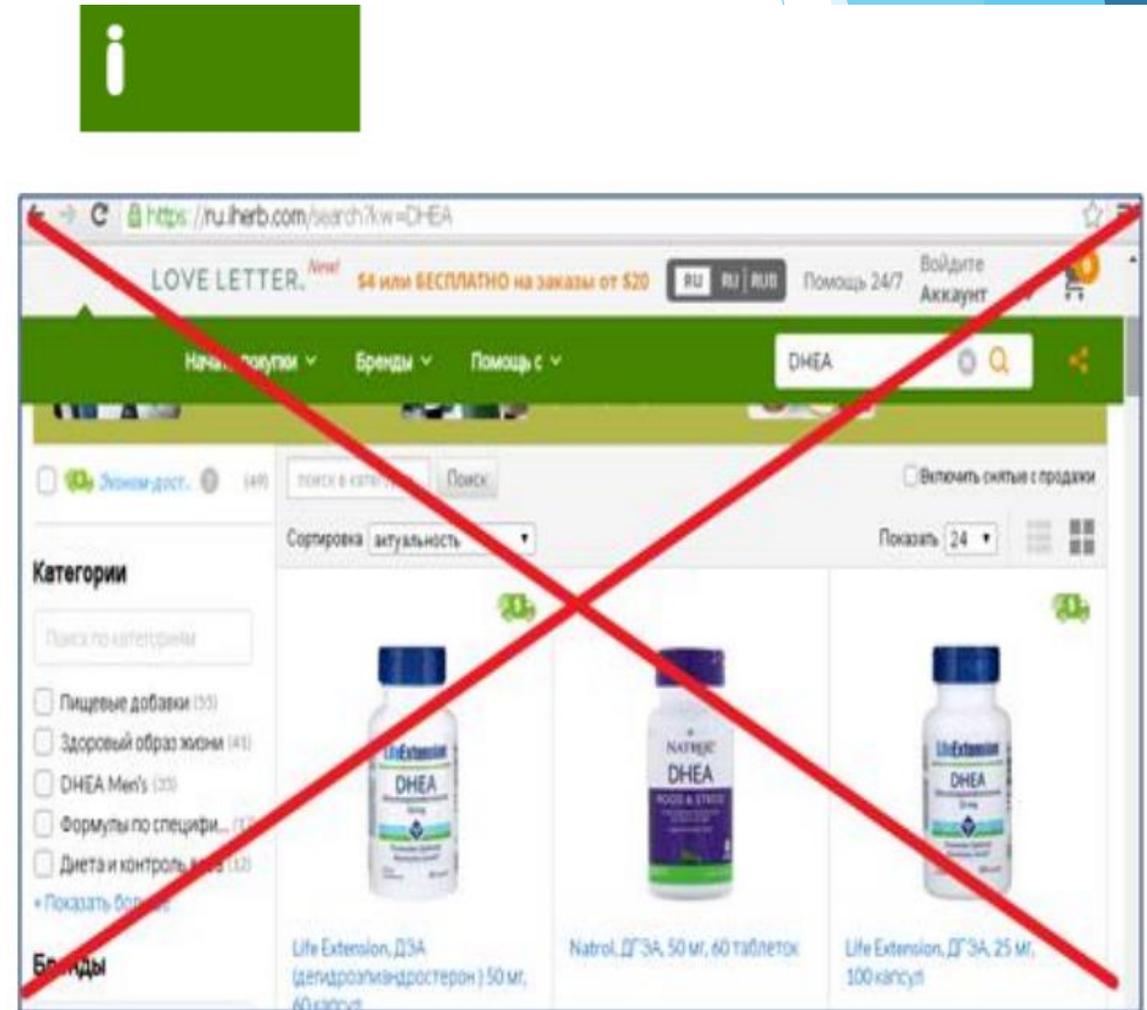
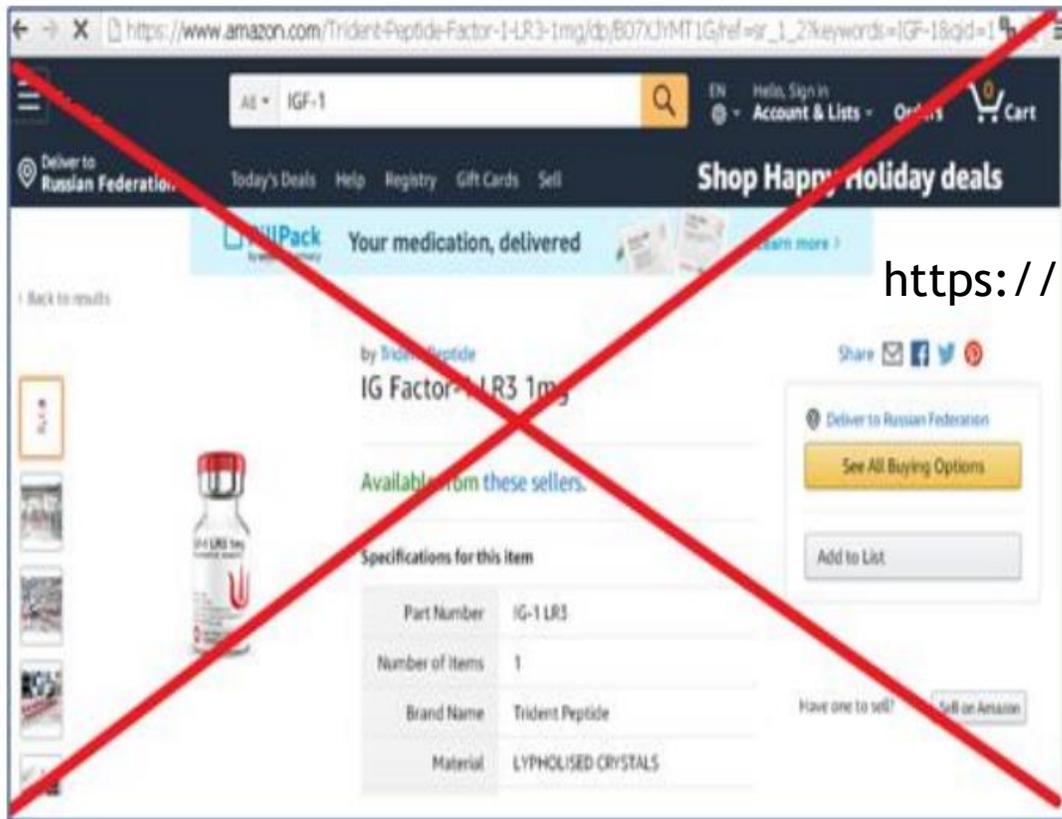
<http://fp.crc.ru/evrazes/>

Единый реестр свидетельств о государственной регистрации ЕЭК

<https://portal.eaeunion.org>

БЕЗОПАСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТСМЕНАМИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ

**«Серые» зоны – торговля специализированной пищевой продукцией,
не имеющей государственной регистрации**



Не рискуй. Проверь! БАД

Социальный проект Международной ассоциации Антиконтрафакт и Ассоциации организаций экспертизы качества для защиты потребителей от непроверенных и некачественных биологически активных добавок и косметических средств

<https://noriskcheckit.com/check>

Инструкция по проверке БАД на сайте Евразийского экономического союза

Подробная инструкция по проверке в системе «Честный знак»

Все БАДы обязаны иметь
свидетельство о
государственной
регистрации (СГР)

Все БАДы должны иметь
маркировку «Честный Знак»

Наличие добровольного
сертификата облегчит
потребителю выбор БАД
и поможет сделать
осознанную покупку.

Отсутствие СГР – повод
усомниться
в безопасности
и качестве продукции

Маркировка - обязательный
атрибут легального БАДа и
защита от контрафакта

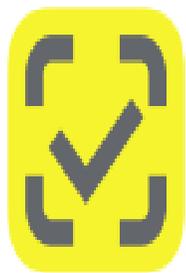
Отправьте заявку на проверку БАД

<https://web.telegram.org/a/#-1002009510267>

Маркировка Честный знак

Служит для снижения количества контрафакта и фальсификата на отечественном рынке

Контроль за подлинностью БАД

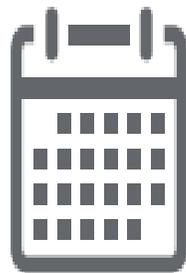


ЧЕСТНЫЙ
ЗНАК

НАЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА
ЦИФРОВОЙ МАРКИРОВКИ



БАД



СЕНТЯБРЬ
2025



Постановление Правительства Российской Федерации от 31.05.2023 № 886
"Об утверждении Правил маркировки биологически активных добавок к пище средствами идентификации и особенностях внедрения государственной информационной системы мониторинга за оборотом товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации, в отношении биологически активных добавок к пище"

<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202306010037>

С 1 октября 2023 года маркировка стала обязательной для БАДов.

Маркировка "Честный Знак" представляет собой код в формате DataMatrix, который наносится на упаковку товара. В этом коде содержится информация о товаре, включая его происхождение, состав, дату производства и срок годности.

Каждый код маркировки уникален и привязан к конкретному товару. Это позволяет отследить его путь от производителя до покупателя и исключить возможность подделки.

БАДы, произведенные или ввезенные в Россию до 30.09.2023 года, могут свободно продаваться без маркировки до истечения срока годности, который в среднем составляет 5 лет.

С 1 сентября 2025 года – все участники оборота БАДов – должны использовать электронный документооборот при отгрузке и приемке маркированной продукции.

Обязаны вести поэкземплярный учёт подлежащих обязательной маркировке биологически активных добавок.

Любой гражданин страны может верифицировать подлинность биологически активных добавок к пище.

Для этого служит **мобильное приложение «Честный ЗНАК»**. Оно использует камеру смартфона как считыватель Data Matrix кодов. Если информация в коде не соответствует реальности, пользователь через приложение передаёт сведения в «Честный ЗНАК», а тот – в Роспотребнадзор.

Надзорное ведомство выявит и оштрафует нарушителя.

Сертификация независимой организацией с проведением необходимых исследований снижает риск возможных допинговых нарушений

Продукция проходит строгие испытания в рамках глобальной программы тестирования и сертификации спортивных и пищевых добавок

<https://rusada.ru/>

Независимая сертификация спортивного питания

Пример сервиса:
INFORMED **SPORT**



<https://sport.wetestyourtrust.com>

The screenshot shows the INFORMED SPORT website interface. At the top, there is a navigation bar with categories: INFORMED, CHOICE, SPORT, PROTEIN, INGREDIENT, and MANUFACTURER. A search bar is located on the right of this bar. Below the navigation bar is a logo for INFORMED SPORT and a menu with items: ABOUT, AMAZON TESTING, CERTIFIED BRANDS, MOBILE APP, NEWS, RESOURCES, and CONTACT. The main content area is titled "SEARCH RESULTS" and displays a list of products. On the left side of the product list, there are search filters: "SEARCH" (with a search bar), "Sort by" (set to "Title Asc"), and "Brand" (with checkboxes for "10X ATHLETIC", "1ABOVE", and "1st Step Pro/Wellness").

Brand	Product Name	TYPE	FORMULATION
LAB	100% Hydrolyzed Whey Protein Isolate	Protein (Milk/Animal Based)	Powder
LAB	100% ISOLATE WHEY PROTEIN	Protein (Milk/Animal Based)	Powder
	100% Micellar Casein	Protein (Milk/Animal Based)	Powder

Независимая сертификация спортивного питания



CHOICE



SPORT



ПРОВЕРКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ И БАД НА АНТИДОПИНГОВУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

**Экспертизу можно провести на базе
ИСПЫТАТЕЛЬНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ЦЕНТРА
Головного центра гигиены и эпидемиологии
ФМБА России**

По адресу: г. Москва, 1-й Пехотный переулок, д.6



КАК ЛЕГКО ПЕРЕЙТИ ОТ БАД К СЕРЬЕЗНОМУ ДОПИНГУ

**«Теория
шлюза»
или
«теория
стартового
допинга»**

В сентябре
2020 года ученые
из разных
университетов:
Себастьян Хеллер,
Рольф Ульрих, Перикл
Симон и Павел Дитц,
провели опрос среди
3000 спортсменов-
триатлонистов

*В рамках исследования
спрашивали про
использование БАДов,
отношении
к ним и наблюдали за
выступлениями
опрошенных*

**В результате исследования выяснилось,
что в течение следующего года в 2,5 РАЗА
ЧАЩЕ НА ДОПИНГ ПОПАДАЛИСЬ
СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ В ОПРОСЕ
ПРИЗНАЛИСЬ В СИСТЕМАТИЧЕСКОМ
ПРИМЕНЕНИИ БАДов**

Как «снизить» риски употребления БАД

- Проконсультироваться с врачом
- Внимательно изучить состав БАД
- Проверить регистрацию БАД
на сайте Роспотребнадзора
- Избегать «уникальных патентованных» формул
- Избегать препараты с нестандартными способами использования
- Избегать БАДы обещающие мгновенный результат

СОВЕТЫ ПРИ ПРИЕМЕ БАД

1. Принимайте их по рекомендации специалиста только при доказанном дефиците питательных веществ!
2. *Внимательно читайте этикетку и инструкцию, проверяйте все ингредиенты на сайте РУСАДА <https://list.rusada.ru/>*
3. Если компания, изготавливающая БАД, производит также запрещенные в спорте субстанции, не приобретайте БАД, выпущенные этой компанией.
4. *Избегайте БАД, которые «увеличивают мышечную массу», «снижают вес», «повышают потенцию» или являются «энергетиками»!*
5. *Не приобретайте БАД, содержащие ингредиенты, названия которых заканчиваются на –ol, -diol или – stene, или вещества, наименования которых состоят из большого количества цифр.*
6. Не приобретайте БАД, которые рекламируются как «альтернатива лекарству» и утверждающую, что эффективность БАД подтверждена клиническими исследованиями.

7. Избегайте использования продуктов с агрессивным дизайном и отмечайте любые отклонения в качестве упаковки (может быть полезным хранение упаковок ранее использованных продуктов, чтобы иметь возможность для сравнения).

8. Сохраняйте чеки всех приобретенных БАД, так как при рассмотрении дела Дисциплинарным антидопинговым комитетом это может сыграть ключевую роль в качестве доказательства, что запрещенная субстанция попала в организм именно из этой загрязненной БАД.

9. Может быть полезным хранение образцов и упаковок ранее использованных продуктов, чтобы иметь возможность для сравнения.

10. Не забывайте указывать все использованные вами БАДы и спортивное питание в протоколе допинг-контроля.

11. Употребление БАД на протяжении долгого периода времени не снижает рисков, связанных с загрязнением одной из партий, фальсификацией или подделкой продукта.

**П Р И К А З
(ФМБА России)**

22.12.2023

№ 290

Москва

**Об утверждении
Формуляра
лекарственных средств,
биологически активных
добавок к пище и изделий
медицинского назначения
ФМБА России,
используемых для
медико-биологического
обеспечения спортсменов
спортивных сборных
команд Российской
Федерации**

**ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
ФЕДЕРАЛЬНОГО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА**

<https://www.sportfmba.ru>

Лекарственные средства



Биологически-активные
добавки (БАД) к пище



Специализированные
продукты для питания
спортсменов



С 2010 года в ФМБА России функционирует система обеспечения спортсменов сборных команд России лекарственными средствами, специализированной пищевой продукцией, изделиями медицинского назначения.

Раздел 2. Биологически активные добавки к пище, специализированные пищевые продукты

1.1. Витаминно-минеральные комплексы

- «Orthomol® Sport»
- «Актив Комплекс Юниор» (витаминно-минеральный комплекс для детей и подростков с 7 лет)
- «MIVITOR»
- Комплекс для суставов «АРТРОТЕКС ФОРТО» ("Complex for joints "ARTHROTEX FORTO")
- «Эвалар Витамин D3 2000 ME»
- «СидерАЛ Форте» при анемии у взрослых
- «SportExpert Magnesium Liquid»

1. БАЗОВЫЕ СРЕДСТВА

1.2. Полиненасыщенные жирные кислоты

- «EXCELLENT OMEGA 3»
- Nutrend "OMEGA 3 PLUS"

1.3. Фосфолипиды

- «Доппельгерц актив Лецитин Форте 1200»

1.4. Пребиотики, пробиотики, синбиотики и метабиотики

- «Максилак»
- «Стимбифид»



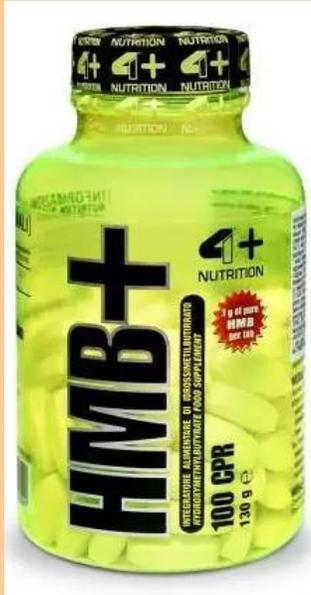
2. СРЕДСТВА ПЛАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

2.1. Анаболизующие средства

(«БЕТАактив»)

2.2. Протеиновое питание

- «BS 100% Micellar Casein»
- «Sponser Whey Protein 94»
- "SportExpert Whey Protein»



2.3. Аминокислоты (BCAA и другие аминокислоты)

- «AMINOTOOL»
- NUTREND «GLUTAMINE COMPRESSED»
- «Sponser BCAA»
- «SportExpert BCAA»
- Nutrend BCAA LIQUID SHOT

2.4 .Средства подавления катаболизма

- NUTREND «MAGNESLIFE»
- «BALANCED SALT TABS» (water electrolytes)
- «Sponser Lactat Buffer»
- «ЗМА (ZMA)»

2.5. Белково-углеводные напитки и смеси

- «GLYCO GOLD»
- «Sponser Recovery Shake»
- «SPORTEIN GAINER»

2.6. Протеиновые батончики

- «Sponser Protein 50 Bar»
- «SportExpert Protein bar»



3. СРЕДСТВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

- 3.1. Средства экстренной компенсации энергетических затрат
- 3.2. Углеводные и комбинированные батончики и снеки
- 3.3. Креатинсодержащие средства
- 3.4. Средства поддержания аэробной и смешанной выносливости и работоспособности

4. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА

- 4.1. Средства защиты и восстановления связочно-суставного аппарата и костной ткани
- 4.2. Средства для контроля и снижения веса
- 4.3. Средства, влияющие на психо-физиологические реакции
- 4.4. Средства для поддержки зрительной системы (каротиноиды)
- 4.5. Антиоксиданты, антигипоксанты, средства улучшения микроциркуляции
- 4.6. Средства повышения адаптации, другие специальные средства

5. СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ - ИЗОТОНИКИ И ГИПОТОНИКИ



ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ СПОРТСМЕНАМИ – ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ ДОКАЗАТЕЛЬНОСТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ЕЕ КОМПОНЕНТОВ НА ЗДОРОВЬЕ АТЛЕТА

В Консенсусе МОК «IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete», опубликованном в 2018 году, указано, что существует ряд макро- и микронутриентов, а также биологически активных веществ, обоснованное применение которых спортсменами доказано и положительно влияет на состояние их здоровья.

Среди них:

- белки и отдельные аминокислоты (включая аминокислоты с разветвленной цепью),
- углеводы,
- минералы-электролиты (прежде всего, натрий и калий),
- ряд микроэлементов (прежде всего – кальций, магний и железо),
- ряд витаминов (прежде всего – витамины группы В и витамин D).





ТАКЖЕ В ДАННОМ КОНСЕНСУСЕ МОЖНО ВЫДЕЛЯЕТСЯ РЯД ВЕЩЕСТВ, ИМЕЮЩИХ ДОКАЗАТЕЛЬНУЮ БАЗУ В ОТНОШЕНИИ ЭРГОГЕННОГО ЭФФЕКТА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА, В ЧАСТНОСТИ:



- КОФЕИН,
- КРЕАТИН,
- БЕТА-АЛАНИН,
- ИСТОЧНИКИ ОКСИДА АЗОТА,
- БИКАРБОНАТ НАТРИЯ,
- БЕТА-ГИДРОКСИ-МЕТИЛ-БУТИРАТ (HMB)



ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Нормы физиологических потребностей в энергии, пищевых и биологически активных веществах у детей и подростков

Показатель	Рекомендованные величины потребления в зависимости от возраста детей и подростков, мг/сутки			
	0 - 12 мес.	1 – 3 года	4 - 6 лет	7 - 18 лет
Инозит	30 - 40	50 - 60	80 - 100	200 - 500
L-Карнитин	10 - 15	30 -50	60 - 90	100 - 300
Холин	50 - 70	70 - 90	100 - 200	200 - 500
Флавоноиды (Р-витамины)	-	-	-	150 - 250
Катехины	-	-	-	50 - 100



В презентации использовались материалы:

Биологически активные добавки в спорте / Под ред. проф В.В. Уйба. – М.: ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, 2018. – 36 с. <https://raaci.ru/dat/pdf/news/BAD0.pdf>

РУСАДА: За честный и здоровый спорт // Официальный сайт Российского антидопингового агентства. – Режим доступа: <http://www.rusada.ru/>

Центр спортивной медицины ФМБА России // <https://www.sportfmba.ru/>

Из открытых источников

<https://www.sports.ru/others/blogs/2967053.html>