

---

---

# Russisk Rulett

Et nyhetsbrev om bruk av anabole steroider og andre prestasjonsfremmende preparater utenfor den organiserte idretten

Årgang 5, nummer 8

August 2015

---

**Tekst og foto: Bjørnar Bergengen**  
Kriminolog og spesialkonsulent KoRus- Oslo



## Folkehelsemeldingen «Mestring og muligheter»



Velkommen til åttende utgave av *Russisk Rulett*.

For snart to år siden ble *Steroideprosjektet* etablert. Rett før sommerferien lanserte de en håndbok for behandling og diagnostikk av dopingbrukere. Boken er også oppsummering av forskning gjort på dette feltet. Lanseringen av boka ble markert med et seminar før sommeren som vi har en reportasje fra. Vi har også en reportasje fra et arbeidsseminar *Steroideprosjektet* avholdt i vår.

Doping utenfor organisert idrett har også blitt viet oppmerksomhet i den siste folkehelsemeldingen. Vi presenterer også en undersøkelse utekontakten i Asker Kommune har gjennomført om hvordan ungdommen i kommunen forholder seg til trening, kosthold og bruk av prestasjonsfremmende midler.

Kosttilskudd har lenge blitt knyttet til bruk av dopingmidler. Dopingtelefonen får jevnlig spørsmål om kosttilskudd. Forskning har vist at det er en sammenheng mellom bruk av dopingmidler og bruk av kosttilskudd. Antidoping Norge og norske idrettsorganisasjoner advarer utøvere mot ukritisk bruk av kosttilskudd da dette kan resultere i positive dopingprøver. Hovedtemaet i denne utgaven av *Russisk Rulett* er kosttilskudd.

Den nye folkehelsemeldingen *Mestring og muligheter* slår fast at kunnskapen om doping som et samfunnsproblem skal styrkes. I dette arbeidet skal Antidoping Norge ha en sentral rolle. Antidoping Norge skal utvikle nye verktøy og virkemidler som skal gi yrkesgrupper som møter unge mennesker økt kunnskap om konsekvenser av dopingbruk, tegn og symptomer på slik bruk, motivasjon for bruk av dopingmidler, og informasjon om hvor brukere og pårørende kan henvende seg.

Antidoping Norges nye kunnskapssenter trekkes også frem som et viktig redskap i dette arbeidet. I tillegg foreslås det at Dopingtelefonen skal organiseres som en del av Antidoping Norge. Med denne samlokaliseringen ønsker regjeringen å skape en så god publikumsrettet informasjonstjeneste som mulig.

Videre står det i at gjennom *Steroideprosjektet* ved Oslo Universitetssykehus skal det sikres at brukere av anabole androgene steroider og andre prestasjonsfremmende stoffer og disses pårørende får kunnskapsbasert og god behandling, uavhengig av hvor de bor i landet.

Last ned meldingen [her](#).

## Ny norsk forskning

Dominic Sagoe har skrevet phd-avhandlingen *Nonmedical Anabolic\_androgenic Steroid Use: Prevalence, Attitudes, and Social Perception*. Her ser han på global livstidsprevalens, bruk av anabole steroider i blant skoleelever i Ghana, og hvilke holdninger personer som ikke bruker dopingmidler har til dopingbrukere. På bakgrunn av funnene han har gjort mener Sagoe at bruk av anabole androgene steroider bør ses på som et globalt folkehelseproblem. For å bekjempe dette problemet er det nødvendig med aktive tiltak fra politikere og andre som arbeider på folkehelseområdet. I et antidopingarbeid mener Sagoe det også er viktig å få frem at bruk av dopingmidler påvirker i negativ retning hvordan andre ser på brukeren.

Last ned avhandlingen [her](#).

Årets første utgave av tidsskriftet *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* har flere artikler fra norske forskere.

I artikkelen *Anabolic-androgenic steroid use in the Nordic countries: A meta-analysis and meta-regression analysis* ser Dominic Sagoa og samarbeidspartnere på prevalensen av steroidebruk i nordiske land. For alle studiene sett under ett hadde 2,1 % noen gang brukt anabole steroider. Fordelt på kjønn hadde 2,3 % av alle menn noen gang brukt anabole steroider, mens kun 0,2 % av kvinnene noen gang hadde brukt dette. Bruken var mest utbredt i Sverige. Her var livstidsprevalensen på 4,4 %. Norge var landet med nest høyest bruk. Her var livstidsprevalensen på 2,4 %. I Finland var den på 0,8 %, på Island 0,7 % og i Danmark 0,5 %. Sagoa og samarbeidspartnere mener bruken av anabole androgene steroider i de nordiske landene bør vurderes som et folkehelseproblem.

I en kommentar til artikkelen diskuterer SIRUS-forskerne Ola Røed Bilgrei og Thomas Anton Sandøy diskuterer hvorvidt bruk av anabole androgene steroider bør regnes som et folkehelseproblem. Røed Bilgrei og Sandøy mener de det er vanskelig å se hvorfor bruken av anabole steroider fremstilles som et voksende folkehelseproblem på bakgrunn av datamaterialet Sagoa et. el. presenterer. Prevalensen holder seg stabil lav, særlig i den generelle befolkningen. Om bruken i dag finnes det lite informasjon. Røed Bilgrei og Sandøy stiller derfor spørsmål ved om det ikke vil være mer produktivt å se på doping som et problem primært blant mindre subgrupper i samfunnet. En annen mulig konsekvens de ser er at det for stort fokus på steroidemisbruk som en epidemi i Norden kan gjøre det vanskeligere å nå personene som har behov for hjelp.

Dominic Sagoe og Ståle Pallesen svarer på Røed Bilgrei og Sandøys

kommentar. Sagoe og Pallesen skriver det eksisterer mye litteratur om de negative konsekvensene av steroidebruk, og at ungdom er en særlig utsatt gruppe. I tillegg har dopingbruk negative sosiale konsekvenser for brukeren. De mener det er vanskelig å knytte negative konsekvenser av dopingbruk til anslag om bruksprevalens, da disse konsekvensene skyldes kombinasjon en av brukerens alder og kjønn, sammen med brukens varighet, mengden som har blitt brukt og hvilke typer anabole androgene steroider som har blitt brukt.

Last ned tidsskriftet [her](#):

Dominic Sagoe har sammen med Jim McVeigh, Astrid Bjørnebekk, Marie-Stella Essilfie, Cecile Schou Andreassen og Ståle Pallesen gått gjennom kvalitative og beskrivende studier publisert mellom 1985 og 2014 av personer som bruker anabole steroider. Målsetningen har vært å se bruken av andre substanser i tillegg til steroidene. Funnene presentert i artikkelen bekreftet tidligere antagelser om at steroidebrukere ofte bruker et stort antall andre, både legale og illegale, medikamenter og stoffer. Forfatterne mener dette bruksmønsteret kan gi alvorlige skadevirkninger. Noe som igjen kan ha alvorlige folkehelsemessige konsekvenser.

Last ned artikkel [her](#).



I artikkelen *Aggression and body image concerns among anabolic androgenic steroid users, contemplators, and controls in Norway* ser Ida Heimly Jenssen og Kim Berg Johannessen på sammenhengen mellom aggresjon og opptatthet av egen kropp, og bruk eller planlagt bruk av steroider. Studien er basert seg på et spørreskjema som besvart av totalt 396 gutter og unge menn mellom 16 og 21 år som gikk på videregående skole i Oslo. Av disse oppga 4,0 % at de noen gang hadde brukt anabole steroider, mens 5,1 % svarte at de vurderte å bruke anabole steroider. I forhold til aggresjon og opptatthet av egen kropp ble det ikke funnet noen forskjeller mellom brukere og de som vurderte å bruke anabole steroider. Begge disse gruppene hadde et

høyere aggresjonsnivå og var mer opptatt av egen kropp enn kontrollgruppen som besto av personer som hverken brukte eller vurderte bruk av steroider. Forfatterne mener på grunnlag av dette at ungdom som er misfornøyde med egen kropp har økt risiko for å begynne å bruke anabole steroider.

Artikkelen ligger ikke gratis på nettet. Referansen til artikkelen er: Jenssen, Ida Heimly, and Kim Berg Johannessen: Aggression and body image concerns among anabolic androgenic steroid users, contemplators, and controls in Norway. *Body image* 12 (2015): 6-13.

Dominic Sagoe, Cecilie Schou Andreassen, Helge Molde, Torbjørn Torsheim og Ståle Pallesen har skrevet artikkelen *Prevalence and Correlates of Anabolic-Androgenic Steroid Use in a Nationally Representative Sample of 17-Year-Old Norwegian Adolescents*.

Undersøkelsen var foretatt blant drøye 2000 17 åringer.

Livstidsprevalensen for steroidebruk i gruppen var totalt 0,30 %, der 0,52 % av guttene noen gang hadde brukt anabole steroider. Kun 0,09 % av jentene noen gang hadde brukt. Denne livstidsprevalensen var den laveste som var blitt målt i undersøkelser gjort i Norge, men tatt i betraktning deltagerenes unge alder mener forfatterne den indikerer en høy utbredelse av anabole steroider i Norge. I tillegg pekte undersøkelsen i retning av at bruk av snus, depresjon, aggresjon, utagering og samvittighetsfullhet henger sammen med ungdom som tilhører eller har tilknytning til miljøer der bruk av anabole steroider finner sted.

Last ned artikkelen [her](#):



## Ny forskning om dopingbruk og vold



Det har lenge blitt hevdet å være en sammenheng mellom bruk av anabole steroider og vold, men man har ennå ikke klart å finne noen kausal sammenheng mellom voldsutøvelse og steroidebruk.

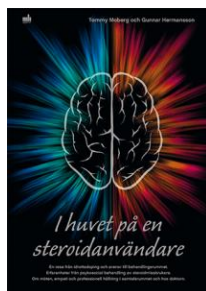
Lena Lundholm har sammen med Thomas Frisell, Paul Lichtenstein og Niklas Långström skrevet artikkelen *Anabolic androgenic steroids and violent offending: confounding by polysubstance abuse among 10 365 general population men*. Studien er foretatt blant menn mellom 20 og 47 år gamle. Det ble sett på blant annet på steroidebruk, begåtte voldshandlinger og rusmisbruk. Andre undersøkelser gjort blant innsatte i svenske fengsler har vist en sammenheng mellom bruk av anabole steroider og utøvd vold. Personene i denne undersøkelsen var plukket fra hele Sveriges befolkning. Man fant en sterk sammenheng mellom steroidebruk og voldslovbrudd. Kontrollerte man for bruk av rusmidler som amfetamin, alkohol og benzodiazepiner ble sammenhengen mindre, og ikke lenger signifikant. Forfatterne mener dette styrker antagelsen om at steroider kan inngå i et blandingsmisbruk av ulike rusmidler. Samtidig bestrider resultatet antagelsen om at bruk av steroider i seg selv er en risikofaktor for voldsutøvelse. I stedet er det steroider som del av et blandingsmisbruk som forklarer sammenhengene man finner mellom steroidebruk og voldsutøvelse.

I en kommentar til artikkelen skriver Matthew Dunn at man med denne artikkelen ikke har kommet noe nærmere det grunnleggende spørsmålet for sammenhengen mellom steroidebruk og voldsutøvelse. Dette er spørsmålet er om det er bruken av anabole androgene steroider som fører til aggresjon og vold, eller om det er en persons tilbøyelighet til aggresjon og vold som fører til bruk av anabole androgene steroider. Dunn stiller spørsmåltegn ved om det er den beste måten å få frem mulige sammenhenger mellom bruk av anabole steroider og økt aggresjon og vold å foreta undersøkelser i den generelle befolkningen når bruken av steroider hovedsakelig finner sted blant kroppsbyggere og personer som går på helsestudio. Undersøkelser bør derfor gjøres på

personer selektert fra slike grupper. Å få et klarere svar på sammenhengen mellom bruk av anabole steroider og økt aggresjon og voldsbruk vil kunne medvirke til et bedre og mer målrettet forebyggende arbeid.

Last ned Lundholm og samarbeidspartneres artikkel [her](#):  
Last ned Dunns kommentar [her](#):

## Ny bok fra Tommy Moberg



Tommy Moberg har sammen med Gunnar Hermansson skrevet boken *I hvet på en steroidanvändare*. Forfatterne mener denne problematikken alt for ofte møtes med holdningen *at dette er ikke mitt bord*. De ønsker med boken å medvirke til at leger og andre behandlere begynner å stille de riktige spørsmålene som kan avdekke et dopingmisbruk som ellers ville forblitt uopdaget. De skriver i boken at bruken i dag hovedsakelig finner sted blant personer utenfor den organiserte idretten, og forfatterne mener at denne bruken er et samfunnsproblem. Det er tre hovedgrunner til at dopingbruk er et samfunnsproblem. Dette er *misbrukernes aggressivitet*, det er brukernes *steroidpsykososer* som blant annet kjennetegnes ved brukernes *dype depresjoner* som medfører en svært høy selvmordsrisiko. Boken går også inn på dopings plass i dagens nyliberalistiske samfunn. Her ser man både fremveksten av en ny kroppskultur der treningssenteret står sentralt, og hvor det også har vokst frem en økt toleranse for å nå sine mål ved å *ta en liten pille*.

Boken gir oversikt over viktige sider ved bruken av anabole androgene steroider og andre dopingmidler utenfor organisert idrett. Den ser på fysiologiske og psykologiske bivirkninger, hvilke dopingmidler som brukes og hvilke medikamenter som benyttes for motvirke dopingmidlenes bivirkninger. Hvordan man best kan behandle dopingbrukere blir også fint belyst.

Tommy Moberg & Gunnar Hermansson: *I hvet på en steroidanvändare*  
Mediahuset i Göteborg AB, 2014.

## Ny rapport: Trening, kosthold og doping i Asker kommune

Utekontakten i Asker Kommune har kommet med rapporten *Ungdom. Kropp. Doping. En kartlegging av ungdoms holdninger til trening, kosthold, prestasjonsfremmende midler og doping*. I arbeidet med rapporten har man benyttet HKH-metoden, og har hentet informasjon fra flere ulike kilder. Omfanget av dopingbruk i Asker kommune er ikke forskjellig fra det man finner ellers i landet, og de fleste har ikke brukt ulovlige dopingmidler. Trening er en sentral aktivitet blant ungdom i Asker kommune. Hovedgrunnen til at ungdom trener på et treningssenter er å få en kropp de kan vise frem med stolthet. De fleste ungdommene er positive til bruk av lovlige prestasjonsfremmende midler. Samtidig er de negative til dopingbruk. Rapporten slår fast at mange ungdommer har de samme målene som dopingbrukere om å endre kroppens utseende. Kunnskapen blant foreldrene om doping er liten. Derfor er doping et ikke-tema for foreldre og ungdom i Asker kommune.

Last ned rapporten [her](#).



## Arbeidsseminar i regi av Steroideprosjektet

Steroideprosjektet arrangerte 20. april i år et arbeidsseminar med tittelen *Bruk av dopingmidler. Hva gjør det med ungdommen?* Målgruppen for seminaret var helsesøstre, sosiallærere, gymlærere, utekontakter og ungdomsarbeidere Professor emeritus Egil Haug innledet dagen med å gå gjennom dopings historie.

Fredrik Lauritzen fra Antidoping Norge informerte om deres tilbud rettet mot ungdoms- og treningsmiljøer. Han fortalte videre at Antidoping Norge det siste året har økt satsningen rettet mot å forebygge doping som et samfunnsproblem. Lauritzen sa det i dag er et stadig større fokus blant ungdom på å ha et pent ytre. Knyttet til dette ser man også at mange unge bruker kosttilskudd. Utbredelsen av sosiale medier spiller en viktig rolle i denne sammenhengen. Lauritzen mente at mange unge blir kriminelle i dag på grunn av sin dopingbruk. Disse

ulike faktorene henger sammen, og har skapt et klima der det er ekstra viktig å arbeide forebyggende mot dopingbruk i ungdoms- og treningsmiljøer.



Kjersti Bjerkan

Klinisk ernæringsfysiolog fra Oslo Universitetssykehus, Kjersti Bjerkan, foreleste om kosttilskudd. Hun sa det finnes tre grupper av kosttilskudd. Den første gruppen omfatter vitaminer, mineraler og antioksidanter. Disse tilskuddene tas for å møte et behov for ekstra næring hos brukeren. Den andre gruppen består av sportsprodukter som inneholder karbohydrater og protein som skal gi brukeren økt energi. I den tredje gruppen finner man såkalt ergogene stoffer. Dette er stoffer som ikke er nødvendige for kroppens næringsbalanse, men hevdes å være prestasjonsfremmende. Tilskuddene i denne gruppen inneholder som regel en større mengde av utvalgte næringsstoffer enn det et normalt kosthold kan gi. De fleste ergogene stoffene har ingen dokumentert prestasjonsfremmende effekt. Imidlertid er det dokumentert slike effekter av noen disse stoffene. Dette omfatter blant annet koffein, kreatin og bikarbonat.

Personer som trener og har et variert kosthold og en god ernæringsstatus har ikke behov for kosttilskudd. Noen sårbare grupper kan imidlertid ha nytte av å bruke kosttilskudd, og det er viktig å vurdere behov og effekt individuelt. Bruker man et kosttilskudd er det også viktig å følge de anbefalte doseringene. En ukritisk og feil bruk av kosttilskudd kan gi negative helseeffekter. For idrettsutøvere kan de også resultere i en positiv dopingtest.

Psykologspesialist Helene Paus Aasen fra *Steroideprosjektet* foreleste om psykiske bivirkninger fra bruk av anabole steroider. Paus Aasen mente brukerne i stor grad er vanlig ungdom som ønsker å se bra ut. Den symbolske betydningen kroppen har i dag spiller en sentral rolle for bruken av dopingmidler. Gjennom kroppen viser man omgivelsene hvem man er, og kroppen blir derfor et redskap for å bli likt og respektert av andre.

Fra praktikerhold har man erfart at steroidebrukeren ofte er en gutt i tenårene eller en ung mann med lav selvfølelse. Han forlot idretten drev i barne- og de tidligste ungdomsårene. Før han har fylt 22 har han begynt å bruke anabole steroider. Skoletiden har gjerne vært problemfylt. Ofte mobbet han andre, eller han ble selv mobbet. De færreste har høyere utdanning, og mange har droppet ut av videregående skole. Man finner ofte tegn på antisosiale, borderline eller *narsissistiske* personlighetsforstyrrelser. Han har ofte også voldsomme stemningssvingninger, problemer med å kontrollere egne følelser, og liten evne til empati. Brukeren innrømmer sjelden at han tar feil, og har behov for umiddelbar behovstilfredsstillelse. Utad kan han ofte fremstå som sjarmerende og forførerisk. I en behandlingssammenheng er det for snevert å kun fokusere på avhengigheten av steroider. Det er også viktig å finne ut hva som forårsaket valget om å begynne å bruke anabole steroider.



Helene Paus Aasen

Egil Haug fortsatte med å forelese om de fysiske bivirkningene bruk av anabole steroider kan gi. Blant de alvorligste er kardiovaskulære bivirkninger som økt risiko for hjerteinfarkt, redusert hjertepumpefunksjon og økt risiko for forstyrrelser i hjerterytmen. Anabole steroider kan gi redusert fertilitet. Steroidebruk kan også gi leverskader som i verste fall kan utvikle seg til skrumplever og

leverkreft. Bruken kan også medføre at menn utvikler kvinnelige bryster, såkalt gynecomasti. Andre kosmetiske bivirkninger er kviser, skallethet og økt kroppsbehaar.

Ingunn R. Hullstein fra *Norges laboratorium for dopinganalyse* foreleste om arbeidet som de gjør. Laboratoriet er WADA-akkreditert. Siden de ikke kan bruke opp idrettens penger på helsevesenet tar de betaling for prøver de utfører for andre samfunnsaktører.

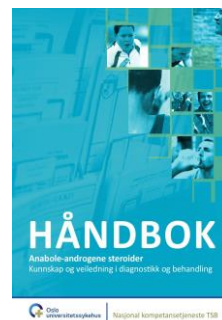


Michael Koroma

Michael Koroma delte av erfaringene fra sin tid som dopingbruker. Han begynte å bruke anabole steroider i midten av tenårene. Den psykiske avhengigheten kom raskt. Han opplevde å bli selvsentret og egoistisk. Ofte var han sint og aggressiv. Dette medførte at familie og venner trakk seg unna ham, og han opplevde til slutt å bli svært ensom. For å finansiere egen bruk begynte han å innføre og selge anabole steroider og andre dopingmidler. På denne tiden trente han på et senter som tilhørte en av de store kjedene. Her fant han en ny kundegruppe blant det han kalte vanlige menn og kvinner. Koroma mente det i forhold til ungdom er viktig å vise at det er mulig å få et godt utbytte av treningen uten å bruke steroider. Kriminaliseringen av bruk har gitt treningssentrene et større ansvar. Å kaste ut en person som bruker steroider er i seg selv ikke nok. Å gi den dette gjelder et godt oppfølgingstilbud er svært viktig. Viktig er det også å vite hvor man skal henvende seg for å få behandling.

Margareth Tveitan avsluttet dagen med å informere om Dopingtelefonens tilbud.

## Håndbok om behandling fra *Steroideprosjektet*



*Steroideprosjektet* ved Ullevål Universitetssykehus og Nasjonal kompetansetjeneste TSB, kom før sommerferien med *Håndbok. Anabole-androgene steroider. Kunnskap og veiledning i diagnostikk og behandling*. Den er utarbeidet av en arbeidsgruppe bestående av ti personer fra ulike fagfelt som blant annet omfatter endokrinologi, farmakologi og rusbehandlingsfeltet. Håndboken går gjennom virkninger og bivirkninger ved bruk av anabole androgene steroider. De psykiske bivirkningene presenteres ut i fra hvilken fase i brukssyklusen de opptrer i. Håndboka gir også en oversikt over tegn på at anabole steroider brukes. Egne kapitler er viet diagnostikk og behandling av dopingbrukere. Boka har også oversikt over hyppig brukte dopingpreparater. I presentasjonen av hvert enkelt preparat finner man de ulike navnene preparatet går under og spesifikke bivirkninger knyttet til det enkelte preparatet. Med dette gir håndboka en god og oversiktlig beskrivelse av hva anabole androgene steroider er. Håndboka setter også bruken av doping inn i et historisk perspektiv. Last ned håndboken [her](#).

### Lanseringsseminar for *Steroideprosjektets* håndbok

Den 25. juni arrangerte *Steroideprosjektet* et seminar for å markere lanseringen av sin håndbok for behandling av steroidbrukere. Leder for Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling ved Oslo Universitetssykehus, Anne Beate Sætrang åpnet dagen. Hun sa at da stortingsmeldingen om norsk ruspolitikk *Se meg* i 2012 slo fast at dopingbrukere skulle ha et behandlingstilbud på lik linje med andre pasientgrupper var dette en utfordring til helsepersonell og andre hjelpere i Norge. Med håndboken ønsker man å bidra til et økt fokus på og mer kunnskap om denne pasientgruppen.

Leder for *Steroideprosjektet*, Christine Wisløff, sa håndboken er et forsøk på å bøte på kunnskapsmangelen som finnes om behandling av denne brukergruppen. Man vet at dopingbrukere har bred kontaktflate med helsevesenet på grunn av dopingmidlenes bivirkninger. Samtidig

har det vist seg vanskelig å rekruttere personer til eksisterende behandlingstilbud. Man vet også at det finnes brukergrupper som ikke har blitt fanget inn av omfangsundersøkelser som har blitt gjort.



Christine Wisløff

*Steroideprosjektet* skal medvirke til at personer som bruker dopingmidler får et godt og kunnskapsbasert behandlingstilbud uansett hvor de måtte befinne seg i landet.

Arbeidet med håndboken startet med et arbeidsseminar et drøyt år tilbake. Det har blitt gjort litteratursøk, det har blitt samlet inn brukererfaringer og man har oppsummert kliniske erfaringer.

Redigeringen av boken har vært gjort i samarbeid med flere somatiske fagmiljø og TSB. Boken er ment å kunne brukes av helsepersonell i kommuner og av spesialisthelsetjenesten, av pårørende, og av brukere. Den er ment å være en støtte i utredning og diagnostisering, den skal medvirke til å finne tverrfaglige og helhetlige behandlingsmuligheter, og den skal være en veiviser til ansvarlige tjenester.

Egil Haug sa at dopingbrukere generelt er lite villige til å fortelle om sin bruk av steroider når de oppsøker helsevesenet på grunn av bivirkningene fra denne bruken. Det er derfor viktig å ha kunnskap om symptomer og tegn på bruk av anabole steroider. Tidlige signaler på dopingbruk er stor interesse for styrketrening, opptatthet av kosthold, særlig proteinrik mat og kosttilskudd, og en kraftig vektøkning over kort tid. Fysiske kjennetegn er store kviser, særlig på overkroppen, utvikling av store muskler særlig i armer og overkropp, økt kroppsbeholdning, skader i sener og muskler, og utvikling av kvinnelig bryst. Tidlige psykiske bivirkninger er oppstemthet, økt energi, store humørsvingninger, økt aggressivitet, og utvikling av depresjon og sosial fobi.

Målet med håndboka er at den skal bidra til å heve kompetansen om anabole androgene steroider innenfor helsevesenet i Norge, samt at

den skal bli en nyttig veileder for helsepersonell i møtet med brukere som søker hjelp på grunn av helseskader fra doping



Egil Haug

Pårørende og bidragsyter i Antidoping Norge, Tone Grimstad, fortalte om hvordan stesønnens dopingbruk fikk store konsekvenser for hele familien. På grunn av dopingbruken endret han radikalt oppførsel. Det viste seg også vanskelig å få hjelp til tross for flere selvmordsforsøk. Grimstad sa at *Dopingtelefonen* ble en livline for henne og familien i denne vanskelige tiden

Forsker Astrid Bjørnebekk holder på med et prosjekt der hun undersøker de kognitive skadevirkningene av steroidebruk. Den første artikkelen fra prosjektet vil snart komme. Hun sa det har vært gjort lite forskning på langtidsvirkningene av steroidebruk. Bruken begynte å bre om seg på 1980 – tallet. Disse brukerne begynner å nærme seg femtiårsalderen, og at det er først nå skadevirkningene etter lang tids bruk vil begynne å melde seg. Hun mente man derfor det i årene fremover vil oppleve en økt pågang av personer med problemer på grunn av dopingbruk.

Bjørnebekk sa brukerne har tatt et aktivt valg om å bruke dopingmidler. Før bruken initieres har de som regel gjort grundige studier av ulike sider ved bruk av anabole steroider. Når de da til slutt velger å bruke tar de en kalkulert risiko, og de fleste forventer også å få bivirkninger. Siden brukerne ofte har mye kunnskap om temaet kan det være vanskelig for helsevesenet å møte denne gruppen på en god måte.

Margareth Tveitan fortalte så om erfaringene fra arbeidet i *Dopingtelefonen*. Av brukere som har ringt inn har den yngste vært 13, mens den eldste har vært 70. Gjennomsnittsalderen for brukerne som ringer inn er 18 år. Det er imidlertid flest pårørende

som ringer inn til Dopingtelefonen. I forhold til stoffer dreier de fleste spørsmålene seg om anabole steroider, men de får også mange spørsmål om kosttilskudd. Tveitan fortalte at brukerne ofte ringer etter at bruken har pågått over en viss tid. Dette gjør at problemene knyttet til bruken fritt har fått utvikle seg. Etter nyttår vil Dopingtelefonen være knyttet til Kunnskapscenteret til Antidoping Norge. Tveitan understreket at innringerne fremdeles kunne være sikre på at Dopingtelefonens taushetsplikt ville bli opprettholdt.



Margareth Tveitan

Fastlege og spesialist i allmennmedisin Sissel Bothne Gundersen mente den foreliggende håndboken vil bli et nyttig redskap for fastleger og annet helsepersonell. Hun sa pasientene ofte hadde rett når de mente at leger ikke har kunnskap om doping. I møtet med en steroidbruker blir legen derfor ofte utfordret på å være en kunnskapskilde og en autoritet.

Bothne Gundersen sa leger også behøver denne håndboken fordi tegn og symptomer på dopingbruk ofte blir oversett. I tillegg behøver legene kunnskap for å bli trygge nok til å ta opp temaet når det er aktuelt. Håndboken gir også en god oversikt over bivirkningene de vanligste steroidene gir. Den kan derfor presenteres som en pålitelig kilde og kan leses sammen med pasienten. Å få til en god dialog med pasienten vil også bli enklere når denne forstår at legen har god kunnskap om dette temaet.

Til slutt satt alle foreleserne i et panel der de fikk spørsmål fra Michael Koroma. Dagen ble avsluttet av leder for TSB, Espen Arnevik.

## Om kosttilskudd

Man bruken av kosttilskudd har økt de siste årene. Kosttilskudd brukes både for å få bedre helse, tilføre kroppen næringsmidler den mangler, og som et hjelpemiddel for å maksimere utbyttet av egen trening. Samtidig hevdes det at man gjennom et normalt kosthold får i seg de næringsstoffene kroppen behøver, og at de færreste derfor har behov for kosttilskudd. Kosttilskudd knyttes også til en rekke bivirkninger. Forskning har vist at personer som bruker anabole steroider svært ofte også bruker kosttilskudd. Det har også blitt hevdet at bruk av kosttilskudd er en medvirkende faktor til at noen begynner å bruke anabole steroider og andre dopingmidler.

### Hva er kosttilskudd?

Mattilsynet definerer kosttilskudd som næringsmidler som er ment å være et supplement til et ordinært kosthold. Det er konsentrerte kilder av vitaminer, mineraler eller andre stoffer med en ernæringsmessig og/eller fysiologisk effekt, som omsettes i ferdigpakket og dosert form, beregnet til å inntas i små, oppmålte mengder. Siden mange av stoffene som finnes i kosttilskudd også finnes enten naturlig eller i tilsatt form i andre næringsmidler snakkes det kun om kosttilskudd når ingrediensene er konsentrerte og de inntas i små doserte former.

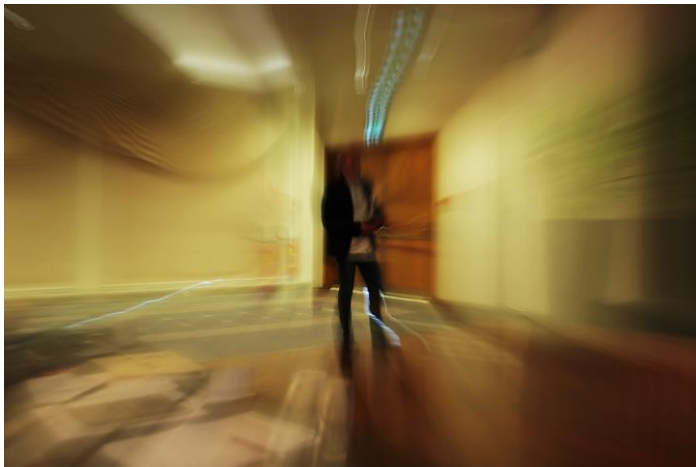
### Behandling av kosttilskudd i Norge

I Norge blir kosttilskudd regnet som næringsmidler på linje med mat – og drikkevarer. De blir derfor regulert av *Lov om matproduksjon og mattrygghet mv.* For å sikre helsemessig trygge kosttilskudd og en redelig omsetning av disse finnes også en egen *Forskrift om kosttilskudd.*

Her står tillatte maksimums- og minimumsgrenser for hva disse produktene kan inneholde av vitaminer og mineraler, og hvilke vitamin og mineralforbindelser som er tillatt. Dette betyr at kosttilskudd, urteblandinger eller lignende som selges uregulert i utlandet kan regnes som legemiddel i Norge, selv om det ikke tilbys som dette i utlandet. Siden det ikke er meldeplikt for kosttilskudd i Norge registrerer ikke Mattilsynet informasjon om innholdet i kosttilskuddene som blir solgt her til lands. Ansvar for at kosttilskuddene som selges på norske markedet produseres, merkes, markedsføres og omsettes i henhold til gjeldende regler, samt at de kun inneholder lovlige ingredienser, ligger hos produsentene, importørene og forhandlerne av kosttilskudd. Merking og markedsføring av kosttilskudd i Norge skal ikke villedle forbrukeren. Innholdet på emballasje og pakningsvedlegg skal omfatte navn og innhold av stoffene med ernæringsmessig eller fysiologisk betydning. Anbefalt døgndose skal også oppgis. I tillegg skal det stå en



advarsel på emballasjen om ikke å overskride angitte maksimumsdoser.



### **Kosttilskudd vs. legemidler**

Kosttilskudd kan inneholde samme stoffer og planter som legemidler gjør. Noen ganger kan det derfor være uklart om et produkt skal reguleres som et kosttilskudd under næringsmiddeloven, eller som et legemiddel under legemiddeloven. Et legemiddel er *ethvert stoff, droge eller preparat som enten utgis for å være egnet til å forebygge, lege eller lindre sykdom, sykdomssymptomer eller smerter, eller påvirker fysiologiske funksjoner hos mennesker eller dyr, eller som kan anvendes eller gis til mennesker eller dyr for å gjenopprette, endre, eller påvirke fysiologiske funksjoner gjennom en farmakologisk, immunologisk eller metabolisk virkning, eller for å påvise sykdom.* Dette betyr at et produkt er å regne som et legemiddel hvis det enten har en funksjon, eller presenteres, som et legemiddel. Det er ulovlig å hevde at et kosttilskudd kan forebygge, lege eller lindre sykdom, sykdomssymptomer eller smerter. Om et kosttilskudd markedsføres på denne måten skal tilskuddet klassifiseres som et legemiddel.

### **Kosttilskuddets symbolske betydning**

Antallet ulike kosttilskudd som markedsføres som treningstilskudd har økt betraktelig de siste årene. Fremveksten de siste tiårene av en global fitness- og treningskultur har brakt med seg et økt fokus på sammenhengen mellom trening, kosthold og helse. En konsekvens har vært at kroppens utseende har blitt en stadig viktigere markør på hvor sunt og suksessfullt et individ er. Får man ikke den «riktige» kroppen kan dette sende signaler om at man mangler selvkontroll, er umoralsk og uansvarlig.

Andreasson og Johansson skriver i boken *The Global Gym at Viktigheten av å kontrollere hva man spiser og den*

*kommersialiseringen vi i dag ser av ulike kosttilskudd er perfekt tilpasset livsstilsidealene man finner innenfor fitnesskulturen.* Slik blir kosttilskudd en del av en hel livsstilspakke, og bruken blir en del av et større egendefinert prosjekt for komme i bedre form, bli sunn og få kroppen som viser omverdenen at man er sunn og i god form. Noen mener at et strengt kostholds – og treningsregime, der kosttilskudd inngår som en viktig komponent, er et uttrykk for ønsket om å leve opp til de stadig snevrere maskuline kroppsidealene man finner i en verden der tradisjonell maskulinitet i får stadig mindre betydning. Markedsføringen kan presentere enkelte kosttilskudd som nødvendige for å få den ønskede kroppen. I andre tilfeller kan markedsføringen antyde at det er mulig å innta nok næring gjennom kun å spise de rette kosttilskuddene.

I ekstreme tilfeller kan et normalt kosthold oppfattes som noe mistenkelig og utrygt fordi det består av andre næringsstoffer enn de som er anbefalt for maksimal treningsytelse. Særlig vil en finne dette blant personer som er opptatt av en rask og sterk effekt av det de inntar. Dette medfører også en normalisering av det å bruke et preparat for å yte mer og bedre.

### **Sammenheng doping - kosttilskudd**

Man finner ofte en utstrakt bruk av kosttilskudd blant personer som bruker dopingmidler. Det har blitt hevdet at bruk av kosttilskudd kan være en årsak til senere bruk av anabole steroider og andre illegale dopingmidler. Man mener det kan eksistere en gradvis utvikling fra bruk av legale midler som kosttilskudd til anabole steroider og andre dopingmidler. Noen kausalitet har man ikke klart å slå fast mellom bruken av kosttilskudd og dopingmidler.

Blackhouse og samarbeidspartnere mener det er nødvendig å se på andre faktorer enn kun preparatene i seg selv for å forstå hvorfor kosttilskudd brukes. Særlig viktig er det å se på de kognitive prosessene som ligger til grunn for bruken av kosttilskudd, hva som ønskes oppnådd med bruken, holdningene den enkelte har til bruk av kosttilskudd, og en hypotetisk bruk av dopingmidler. Det er et komplekst samspill mellom disse faktorene.

Har man i en tid brukt et kosttilskudd man mener har gitt gode resultater kan dette skape et ønske om å bruke noe annet og sterkere middel for å oppnå ennå bedre resultater. Blackhouse og samarbeidspartnere ser et klart skille mellom brukere av kosttilskudd og de som ikke bruker dette i holdningen til bruk av dopingmidler. Personer som bruker kosttilskudd er langt mer positivt innstilt til bruk av dopingmidler enn de som ikke

bruker kosttilskudd. Brukere av kosttilskudd kan derfor regnes som en utsatt gruppe i forhold til bruk av dopingmidler. Selv om det er en sammenheng mellom bruk av kosttilskudd og bruk av dopingmidler vet man for lite om årsakene til at noen brukere av kosttilskudd etter hvert begynner å bruke dopingmidler som anabole steroider.

### Farer knyttet til bruk av kosttilskudd

De siste årene har det vokst frem et stort, globalt marked for prestasjonsfremmende midler. Dette markedet har etablert seg i samspill med fremveksten av et globalisert frihandelsmarked, økte muligheter for å produsere farmakologiske substanser, og stadig mer effektive kommunikasjons- og transportnettverk. Her finner man blant annet kosttilskudd som markedsføres som mindre farlige og lovlige utgaver av anabole androgene steroider. Utviklingen og markedsføringen av disse produktene har flere likhetstrekk med såkalte *legal highs*, som er stoffer med virkninger lik narkotiske stoffer, men som ikke inneholder stoffer som (ennå) er forbudt.

Pieter A. Cohen skriver det har funnet en lang rekke med kosttilskudd som har blitt kontaminert på ulike måter. Man har funnet giftig plantemateriale, tungmetaller og bakterier. I noen tilskudd har man også funnet reseptbelagte legemidler, ulike illegale stoffer, preparater som er på et eksperimentstadium, eller legemidler som har blitt avvist av nasjonale kontrollorganer. Flere av disse kosttilskuddene har blitt koblet til alvorlige bivirkninger hos brukerne. Disse kosttilskuddene kan også interagere med andre medikamenter eller stoffer en person bruker, og slik ha alvorlige konsekvenser for brukerens helse. Det har blitt funnet en rekke stoffer i kosttilskudd som kan gi utslag på dopingtester. Dette omfatter anabole steroider, ulike designersteroider og clenbuterol. Enten har disse stoffene kommet i kosttilskuddet ved et uhell, for eksempel fordi rengjøringen på produksjonsstedet ikke har vært god nok, eller de kan med forsett ha blitt tilsatt kosttilskuddet. At slike stoffer finnes i kosttilskudd kan i seg selv medføre en helsefare for brukeren. Selv om mengden ikke er stor nok til å gi noen prestasjonsfremmende utslag kan de gi utslag på en eventuell dopingtest.

### Oppsummering

Kosttilskudd ser ut til å ha blitt en vanlig del av manges næringsinntak. For personer som trener mye kan kosttilskudd ha fått en symbolsk betydning som underbygger den sunne livsstilen de ønsker å leve, og selv mener de lever. Et kosttilskudd kan oppfattes å gi den næringen som behøves, uten at man behøver å innta helseskadelige eller uønskede matvarer. Det eksisterer ulike lovgivninger rundt om i verden

i forhold til kontroll av kosttilskudd. Med internett som en stadig viktigere markedsplass kan dette medføre at midler som er lovlige i ett land handles inn av personer i land der innholdet i disse er ulovlig. Det er også en mangelfull kontroll med hva et kosttilskudd faktisk inneholder. Til dels stor usikkerhet er også knyttet til om innholdsfortegnelsen til et produkt stemmer med dets faktiske innhol. Man vet også at dopingbrukere ofte bruker en rekke ulike medikamenter, preparater og stoffer. Både legale og illegale. Sammen med kosttilskudd der man ikke vet innholdet kan dette føre til alvorlige interaksjoner mellom ulike stoffer som kan gi helseskader. Man mener det er en sammenheng mellom bruk av kosttilskudd og bruk av dopingmidler. Denne sammenhengen begrunnes med at dopingbrukere gjerne også er storforbrukere av kosttilskudd.

### Litteratur

Abbate, V., et al. Anabolic steroids detected in bodybuilding dietary supplements—a significant risk to public health. *Drug testing and analysis* (2015).

Atkinson, Michael. Playing with fire: Masculinity, health, and sports supplements. *Sociology of Sport Journal* 24.2 (2007): 165 – 186

Backhouse, S. H., L. Whitaker, and A. Petróczy. Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 23.2 (2013): 244-252.

Cohen, Pieter A. "American roulette—contaminated dietary supplements." *New England Journal of Medicine* 361.16 (2009): 1523-1525.

Dworkin, Shari L., & Faye Linda Wachs. *Body panic: Gender, health, and the selling of fitness*. NYU Press, 2009.

Andreasson, Jesper, and Thomas Johansson. *The Global Gym: Gender, Health and Pedagogies*. Palgrave Macmillan, 2014.

Kosttilskudd – en tilstandsbeskrivelse. (Mattilsynet 2013)

Pedersen, Inge Kryger. Doping and the perfect body expert: social and cultural indicators of performance-enhancing drug use in Danish gyms. *Sport in Society* 13.3 (2010): 503-516.

McCreary, Donald R., et al. A review of body image influences on men's fitness goals and supplement use. *American journal of men's health* 1.4 (2007): 307-316.

Monaghan, Lee F., and Michael Atkinson. *Challenging Myths of Masculinity: Understanding Physical Cultures*. Ashgate Publishing, Ltd., 2014.

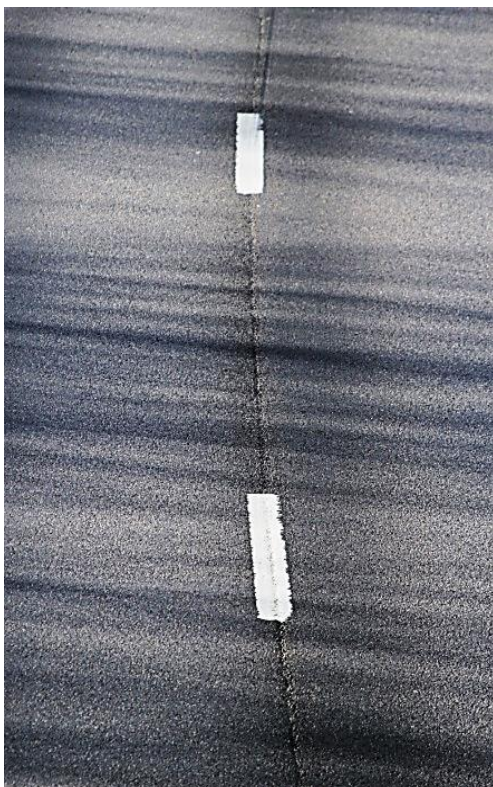
Rosenbloom, Christine. Energy Drinks, Caffeine, and Athletes. *Nutrition Today* 49.2 (2014): 49-54.

Svenning, Kaja: Forskjellen på legemiddel og kosttilskudd. *Tidsskrift for den Norske Legeforening* 2011; 131:1074

Van der Bijl, Pieter. Dietary supplements containing prohibited substances: A review (Part 1). *South African Journal of Sports Medicine* 26.2 (2014): 59-61.

van der Bijl, Pieter. Dietary supplements containing prohibited substances: A review (Part 2). *South African Journal of Sports Medicine* 26.3 (2014): 87-90.

Van Thuyne, Wim, Peter Van Eenoo, and F. T. Delbeke. Nutritional supplements: prevalence of use and contamination with doping agents. *Nutrition research reviews* 19.01 (2006): 147-158.



## Nyheter

**Norske forskere: – Doping hjelper i flere tiår** Oktober 2014  
Ny studie fra Universitetet i Oslo med oppsiktsvekkende funn. [Last ned](#)

**Kan ikke anse det som en idrett** Oktober 2014  
– Det er noen fantastiske prestasjoner, men så lenge de ikke dopingtestes, anser jeg det ikke som idrett, sier Olympiatoppens Roger Gjelsvik om Strongman [Last ned](#)

**Ankesaken etter norgeshistoriens største dopingrettssak starter i dag.** Oktober 2014  
[Last ned](#)

**– Skal jeg være den som rydder opp i det?** Oktober 2014  
Nei, det skal jeg ikke, sa Hushovd da han fikk spørsmål om hvorfor han ikke varslet om dopingbruken i sykkelsporten. [Last ned](#)

**– Ikke feigt av Hushovd** Oktober 2014  
– Det var ikke feigt av Thor Hushovd å holde tett om den amerikanske sykkelstjernen Lance Armstrongs doping innrømmelser\ mener professor i idrettsvitenskap ved universitetet i Agder, Rune Høigaard. [Last ned](#)

**Idrettsutøvere skal ikke sladre** Oktober 2014  
Jeg ville gjort akkurat det samme som Thor Hushovd. Konsekvensene av å rapportere om Lance Armstrongs dopingbruk kunne blitt for store. skriver tidligere proffsyklist Anita Valen. [Last ned](#)

**Sats Elixia har over 200.000 medlemmer. Bare 24 av dem ble dopingtestet i fjor** Oktober 2014  
[Last ned](#)

**Antidoping-Norge: - Bekymringen øker** Oktober 2014  
Halvor Byfuglien i Antidoping Norge tror problemet er større enn mange tror. [Last ned](#)

**Han var offer for systematisk dopingbruk i Øst-Tyskland.** Oktober 2014  
[Last ned](#)

**- Jakten på det perfekte fører til doping** Oktober 2014  
[Last ned](#)

**Ungdommer kjøper dop for konfirmasjonspengene** Oktober 2014  
Ringer Dopingtelefonen og ber om råd. [Last ned](#)

**Personlig trener doping-tiltalt** November 2014  
En personlig trener i 30-årene er tiltalt for oppbevaring og overdragelse av veksthormoner og en rekke andre dopingmidler. [Last ned](#)

**Doping mer utbredt enn vi tror** November 2014  
Antidoping Norge har snakket med Vestfold-ungdom ned i 10.-klassealder som vurderer å bruke doping for å oppnå drømmekroppen. [Last ned](#)

**Sterk uten steroider (video)** November 2014  
Stavanger kommune går helt nye veier for å forebygge doping. Tilbyr unge gutter gratis trening med personlig trener. [Last ned](#)

**Krever opptil åtte års fengsel for dopingdømte** November 2014  
Aktor i ankesaken i «Operasjon Gilde» ber retten dømme de fire hovedmennene i dopingnettverket til over 26 år i fengsel. [Last ned](#)

**– Ingen snarveier til toppen** Desember 2014  
Doping er ikke lenger «bare» en del av idretten. Den er blitt et helse og samfunnsproblem. [Last ned](#)

## **Tollvesenet: – Markedet har endret seg** Januar 2015

Tollvesenet har gjort flere store beslag av dopingmidler på vei inn til Trøndelag i 2014. De mener det har en sammenheng med «Operasjon Gilde» og at det lages mindre dop i regionen. [Last ned](#)

## **Treningstopper dopingdømt** Januar 2015

[Last ned](#)

## **Tidenes strengeste dopingstraff for hovedmennene etter «Operasjon Gilde»** Januar 2015

[Last ned](#)

## **Tatt med doping i tollen på Værnes** Januar 2015

[Last ned](#)

## **Ny svensk EPO-test kan bli «kjemp viktig» i kampen mot bloddoping** Januar 2015

[Last ned](#)

## **Armstrong: - Jeg ville dopet meg igjen** Last ned Januar 2015

[Last ned](#)

## **Studenter «speeder opp» studiene** Februar 2015 «Tom» skrev bacheloroppgaven under påvirkning av Ritalin.

[Last ned](#)

## **Dopingdommer ankes til Høyesterett** Februar 2015

Aktoratet har nå anket dopingdommen etter «Operasjon Gilde» til Høyesterett. De mener de rekordstrenge straffene ikke er strenge nok. Februar 2015 [Last ned](#)

## **BLOGG: Nytt superdop er ingen sensasjon** Februar 2015

[Last ned](#)

## **Tiltalt for smugling av doping** Februar 2015

[Last ned](#)

## **- Mye mer doping enn antatt** Februar 2015

Doping i toppidretten kan være mye mer utbredt enn det antall avslørte juksemerkere tilsier. [Last ned](#)

## **Advarer mot farlige kosttilskudd på nett** Februar 2015

[Last ned](#)

## **Dette er de nye dopingmetodene som ikke blir avslørt**

Mars 2015

[Last ned](#)

## **95 prosent av proffsyklistene vil ikke bidra til å utvikle nye metoder for dopingtesting.** Mars 2015

[Last ned](#)

## **Tollerne på Svinesund har gjort det største beslaget av ulovlige dopingmidler på over ett år.** Mars 2015

[Last ned](#)

## **Tollerne forsto at dekkene skjulte en ulovlig hemmelighet.**

April 2015

[Last ned](#)

## **Høyesterett aviser doping-anker** April 2015

Punktum satt for den omfattende dopingsaken etter «Operasjon Gilde». [Last ned](#)

## **Amatører lurer de biologiske blodpassene i fransk dopingdokumentar** Mai 2015

- Et rent pass innebærer ikke nødvendigvis en ren idrettsutøver. [Last ned](#)

## **- Ungdommer ned i 15 år doper seg for å få finere kropp**

Mai 2015

[Last ned](#)

## **- En 100 prosent dopingfri sport er en illusjon** Juni 2015

[Last ned](#)

## **Legemiddelverket sjekket kosttilskuddene Marie (21) ble anbefalt: - Helt ubrukelige.** Juli 2015

[Last ned](#)

## **Massiv økning i smugling av dopingmidler over Svinesund**

Juli 2015 [Last ned](#)

## **Med kroppen full av steroider banket Morten (32) opp fremmede** **Nå har oslomannen viet livet sitt til antidoping-arbeid blant unge.** uli 2015

[Last ned](#)

## **Doper seg til sommerkroppen** Juli 2015

Stadig flere unge gutter og jenter tyr til anabole steroider for å få den ettertraktede sommerkroppen. Tollvesenet har så langt i år beslaglagt mer dopingmidler enn de vanligvis bruker på et helt år.

[Last ned](#)

## **Her går dopingalarmen midt i TV 2-intervju** Juli 2015

Tollvesenet på Gardermoen finner anabole steroider i luftposten flere ganger i uken. [Last ned](#)

## **Tolldirektøren bekymret over økt bruk av dopingmidler** Juli 2015

En markert økning i to typer beslag i år uroer tolldirektør Bjørn Røse - GBL og dopingmidler. [Last ned](#)

## **Ny EPO-pille skaper bekymring** August 2015

Den kan til og med bestilles på internett hvis man kaller seg forsker.

[Last ned](#)

## **Nettsteder**

[Antidoping Norge](#)

[Dopingtelefonen](#)

[Antidoping Danmark](#)

[Doping jouren](#)

[Steroideprosjektets hjemmeside](#)

[World Anti-Doping Agency \(WADA\)](#)

[International Network of Humanistic Doping Research](#)

**Neste utgave av *Russisk Rulett* vil komme før jul 2015.**

**Har du tilbakemeldinger eller ideer send en e-post til:**

**[bjornar.bergengen@vel.oslo.kommune.no](mailto:bjornar.bergengen@vel.oslo.kommune.no)**