**Nya siffror visar på vikten av att samhällsdopning blir en del av den nya organiseringen av svenskt antidopningsarbete.**

**Var femte svensk mellan 18 och 34 år uppger att de känner till eller har sett någon använda sig av dopingpreparat. Dessutom skulle var femte man fortsätta att ta kosttillskott även om de fick reda på att de innehöll dopningspreparat. Detta framgår av en nationell undersökning gjord av Sifo på uppdrag av Professor Arne Ljungqvist Anti-Doping Stiftelse/Pure For Sure, som hoppas att samhällsdopningen ska få plats i den nya organiseringen av svenskt antidopningsarbete.**

Trots den höga användningen av kosttillskott visar undersökningen att fyra av tio anger att de i mycket låg uträckning eller inte alls känner till att kosttillskott kan innehålla läkemedelsrester eller dopningspreparat utan att det anges på innehållsförteckningen. – Kostillskottmarkanden omsätter cirka 5 miljarder kronor per år i Sverige. Trots den höga omsättningen är det en dålig kontrollerad marknad och ingen produktanmälan eller tillstånd behövs. Dessutom granskas inte kosttillskott systematiskt av en myndighet, säger Christian Lidén, vd på Pure For Sure.

**Proteinpulver är vanligast**

Sifo-undersökning innefattar kosttillskott som viktminskningspreparat, proteinpulver och pre-workout produkter. Resultatet visar att proteinpulver är vanligast, där mer än var fjärde person angett att man tagit proteinpulver under senaste året. Främst är det män som använder sig av proteinpulver och 14 procent använder proteinpulver minst en gång i veckan. Dessutom är det fler män än kvinnor som anser att det är viktigt att se fysisk stark ut.

– Många använder kosttillskott som en genväg till en snygg kropp. Men faktum är att de flesta inte behöver äta kosttillskott, utan det räcker med en allsidig kost för att få i sig det man behöver. Om man är osäker om man behöver ta kosttillskott kan man gå till en läkare och få detta bekräftat eller dementerat, säger Christina Lidén.

**Kvinnor påverkas mer av sociala medier**

Undersökningen visar att den största anledningen till att man tar kosttillskott är att det är tillgängligt och enkelt samt att man vill bli muskulösare. Det senare alternativet är vanligast bland män och framförallt hos personer som använder kosttillskott minst en gång i veckan.

Till skillnad från männen är det tre gånger fler kvinnor som använder kosttillskott för att bli smalare. Undersökningen visar också att kvinnor blir påverkade negativt av sociala medier i en större utsträckning än männen. Majoriteten av dessa har också angett att de är missnöjda med sitt utseende.

**Tydlig koppling till träning**

Av resultatet i undersökningen kan man se en tydlig koppling mellan dopingpreparat och kosttillskott och träning. I en intervju med Daniel Hellgren, före detta användare av dopningspreparat, berättar han att anledningen till att han började använda dopningsmedel var i samband med hans intresse för träning.

– Jag började träna på gym vid 14 års ålder och redan då såg jag upp till bodybuilders som Arnold Schwarzenegger och det var därför jag började träna på gym. Alla som jag såg upp till tog i alla fall någon typ av dopningspreparat eller dopningsmedel. Så vid 20–21 års ålder resonerade jag att om alla mina idoler tar, varför skulle inte jag ta något, säger Daniel Hellgren i en intervju med Pure For Sure.

**Dopningsmedel får alla muskler att växa – inklusive hjärtat**

Daniel slutade med dopningspreparat i samband med de biverkningar han fick. Det finns ett flertal olika biverkningar och alla kan drabbas olika. Daniels flickvän tyckte att han blev mer lättirriterad. Men den obehagligaste biverkningen enligt Daniel är hur hjärtat påverkas av dopningsmedel.

– Hjärtat är en muskel, nu skiljer den sig från andra muskler, men det är en muskel och det är bevisat att vänster kammare växer och blir större när man dopar sig. Desto större och längre kurer du tar desto större blir risken att hjärtat tar stryk. Man tänker kanske inte på att anabola steroider är ett preparat som man måste fortsätta ta för att behålla fysiken man byggt upp, och ju längre tid man håller på desto mer skadar man hjärtat. Det tycker jag är läskigt. Ställ dig frågan: Varför börja med något du inte kommer vilja fortsätta med för alltid, säger Daniel Hellgren.

Stiftelsen och Pure For Sure hoppas att regeringen tar sitt ansvar i diskussionen om samhällsdopning och inkluderar den som en del utav den nya organisationen för svenskt antidopningsarbete. Detta skulle gynna den övergripande bekämpningen av dopning både innanför och utanför idrotten.