



DOEPAS: KRAG OF KRUIS?

Met ál meer hoërskoolkinders wat aanvullers gebruik om spiere te bou of gewig te verloor, waarsku kenners opnuut teen die gevare Deur RICHARD VAN RENSBURG

AS JY twee dekades gelede in jou skool se eerste rugbyspan was, het jou afrigter jou waarskynlik van 'n paar dinge vertel wat jy kan eet om beter te presteer: baie eiers, piesangs . . . en 'n groot bord pasta die aand voor 'n wedstryd.

Maar wat jy nie sommer sou aantref nie, kom nou toenemend onder hoërskoolkinders voor: aanvullers met wei-proteïen, kreatien, plantekstrakte wat jou glo maer maak, en prohormone soos DHEA. Tieners beproef deesdae al dié doepas in die hoop om hul spiere te laat bult of kilogramme af te skud.

In sommige gevalle bemark verspreiders van aanvullers dit selfs by skole. Dié mense sê die produkte wat hulle onder kinders bemark, is juis veilige alternatiewe vir grootmensprodukte, maar kritici vrees dit dra net by tot 'n kultuur van aanvullergebruik onder die jeug.

En die debat woed voort: Enersyds is daar diegene wat meen 'n mens kan krag uit 'n poeier, drankie of jël kry; andersyds

dié wat sê dit is ongesond dat kinders met sulke goed lol.

Sommige ouers bestee R3 000 tot R4 000 maandeliks aan aanvullers in die hoop dat dit hul kind die volgende groot sportster sal help maak, sê dr. Harris Steinman, 'n mediese dokter, navorser oor voedselveiligheid en direkteur van die maatskappy Food and Allergy Consulting and Testing Services.

Hoërskoolsportlui verkeer onder geweldige druk om beter te presteer, ook van afrigters en spanmaats, sê Ancois Botha, 'n dieetkundige wat in voeding vir spesifieke sportsoorte spesialiseer. "Ouers en afrigters moet begryp tiener-atlete sal in die versoeking kom om prestasie in 'n bottel te soek. Hulle moet goed ingelig wees sodat hulle leiding kan neem namens hul kinders."

Moet kinders hoegenaamd aanvullers gebruik?

Indien kinders 'n doepa soek om hul liggaamsbou of sportprestasie vinnig te verbeter, sal hulle dikwels produkte met 'n stimulerings effek kies. Sulke produkte

is op die duur sleg vir kinders, sê prof. Ben Coetzee, programleier van sportwetenskap (nagraads) aan die Noordwes-universiteit se skool vir biokinetika, rekreasie en sportwetenskap.

"Kinders (en volwassenes) moet vetverbrandings- en verslankingsmiddels vermy. Heelwat van dié produkte wat in die laaste jare getoets is, bevat bestanddele soos stimulerende, diuretikums en antidepressante."

As in 'n middel se advertensie beweerd word dit sal jou spiere groter maak, is daar 'n beduidende kans dit bevat anaboliese middels, wat baie sleg is vir 'n kind se ontwikkeling en gesondheid, waarsku Ben. Hy sê ook in navorsing is bevind "15 tot 25 persent van produkte op die mark bevat verbode middels, waaronder steroïede en stimulerende".

Verspreiders van aanvullers het aan Huisgenoot gesê hulle toets wel hul produkte om seker te maak dit bevat nie verbode middels nie.

As jy aanvullers gaan gebruik, kan jy 'n mate van hulp kry by aanlyn gehalte-beheerdienste soos informed-sport.com