

# Alimentazione sportiva



Locarno 30 novembre 2017

# Da cosa dipende la performance sportiva?

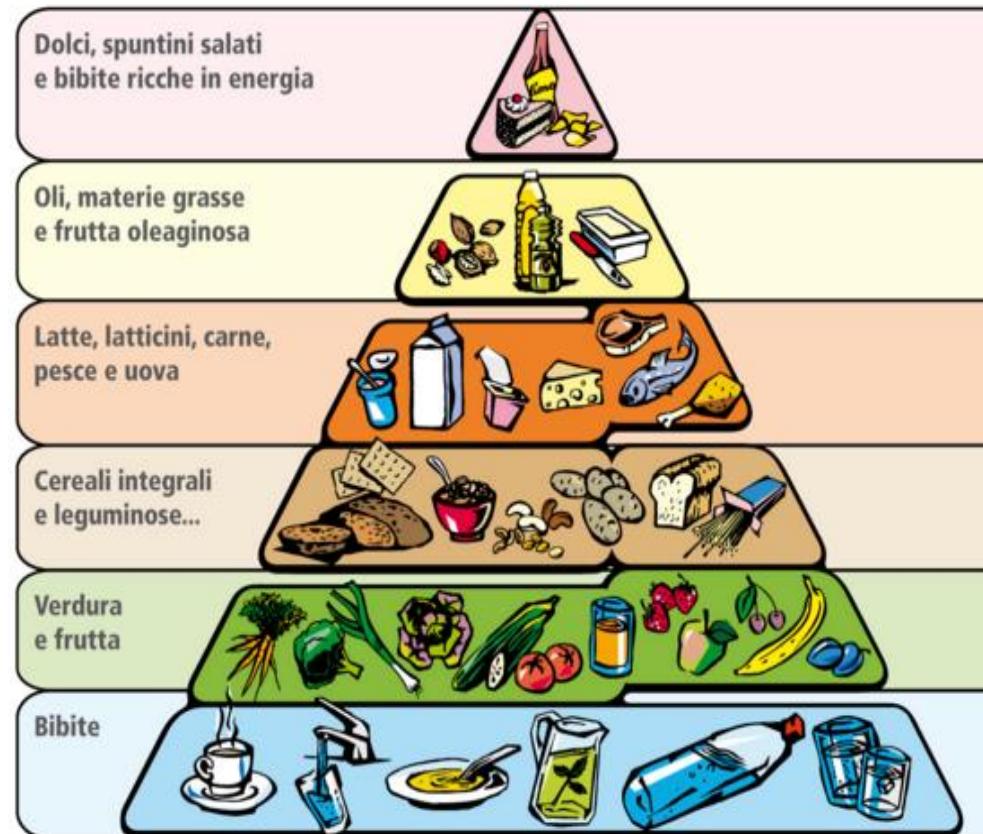


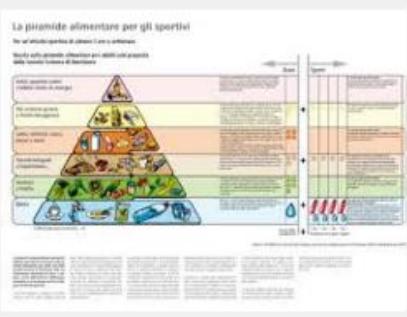
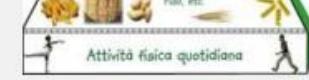
# Ma di cosa ha bisogno il nostro organismo?

- Carboidrati
- Grassi
- Proteine
- Oligoelementi
- „Phytochemicals“
- Vitamine
- Acqua

# Ma dove li troviamo?

- Carboidrati
- Grassi
- Proteine
- Oligoelementi
- „Phytochemicals“
- Vitamine
- Acqua





Popolazione adulta  
(18-65 anni)

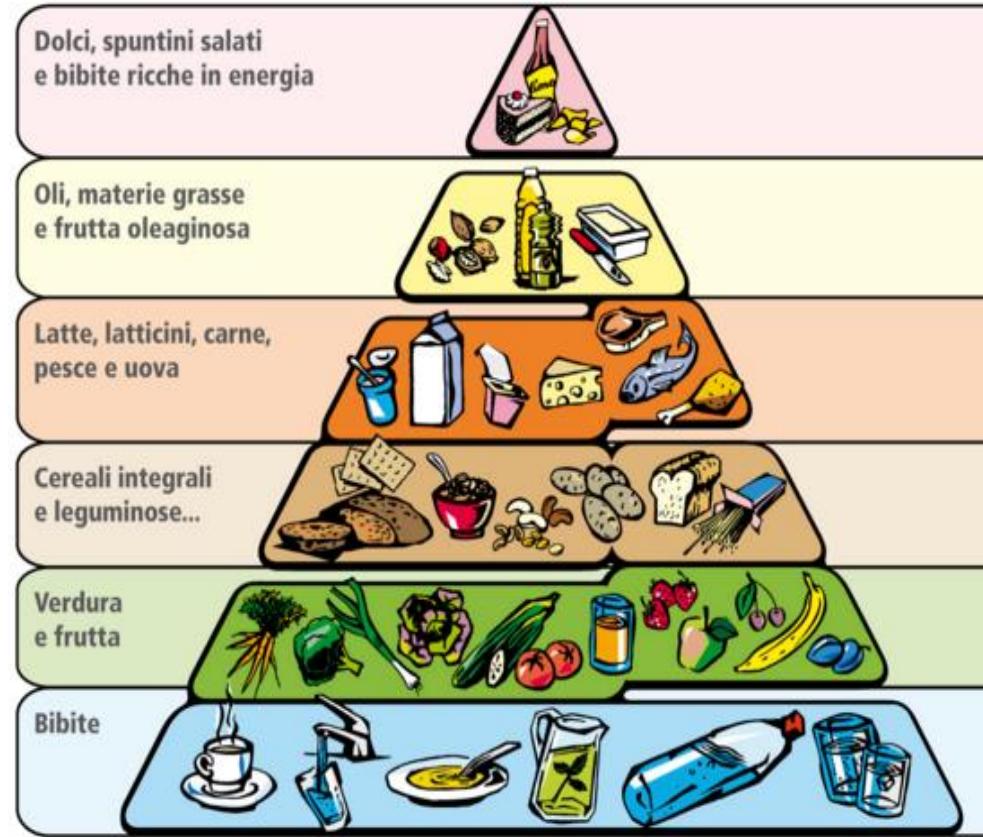
Frutta,  
cereali integrali





# Piramide Società Svizzera di Nutrizione

„Evitare“  
Un poco  
Quantità moderate  
Abbastanza  
Tanto



# Sedentario, persona attiva fisicamente, atleta?



# Metabolismo basale

- Dispendio energetico di un organismo a riposo

# Metabolismo basale

**Table 1.** Formulae for the prediction of BMR (Department of Health, UK 1991)

	Age range (years)	Regression formula for daily BMR (MJ/day)
Men	10-17	$0.074(\text{wt})^* + 2.754$
	18-29	$0.063(\text{wt}) + 2.896$
	30-59	$0.048(\text{wt}) + 3.653$
	60-74	$0.0499(\text{wt}) + 2.930$
Women	10-17	$0.056(\text{wt}) + 3.434$
	18-29	$0.062(\text{wt}) + 2.036$
	30-59	$0.034(\text{wt}) + 3.538$
	60-74	$0.0386(\text{wt}) + 2.875$

For example, to calculate daily BMR for 25-year-old male weighing 70kg, use correct calculation from Table 2:

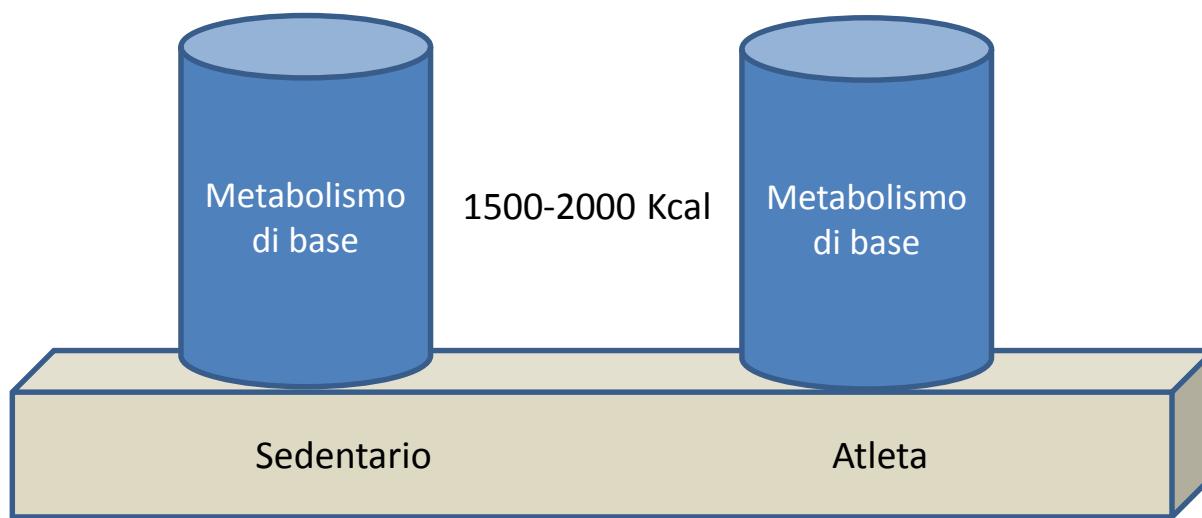
$$0.063(70\text{kg}) + 2.896 = 7.306 \text{ MJ/day}$$

To convert MJ to kcal, divide by 0.0042:

$$7.306/0.0042 = 1740 \text{ kcal/day}$$

This 1740 kcal is the amount of energy the body uses just to keep this young man functioning daily without any physical activity or eating etc. It is the baseline figure (assigned an EE value of 1.0) from which additional energy intake to match energy needs must be calculated.

# Fabbisogno energetico



# Indice dell'attività fisica

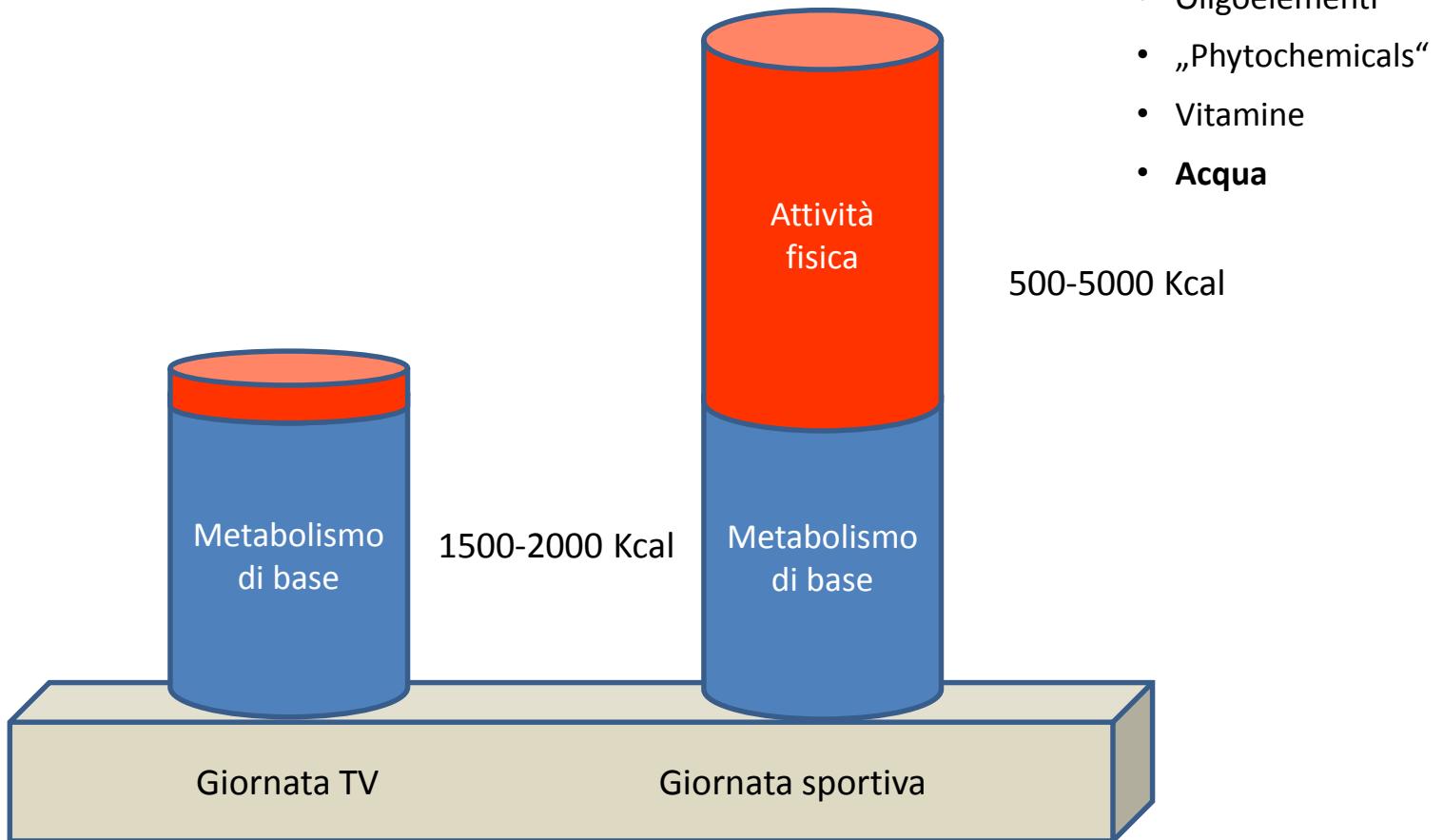
- Multipli del metabolismo basale
- 1.5 sedentario
- 2.0 persona attiva
- 2.5-3.0 atleta di resistenza ben allenato
- Maratona 2800Kcal
- $3.0 \pm 0.7$  Tris Rotondo
- 6.0 Ironman finisher



**atleta**

# Fabbisogno energetico

- Carboidrati
- Grassi
- Proteine
- Oligoelementi
- „Phytochemicals“
- Vitamine
- Acqua



# Fabbisogno di una ora di attività fisica:

- Calorico: 200-800Kcal
- Idrico: 200-800ml acqua
- Zuccheri-grassi: 50-200g
- Walking /corsa: 1Kcal/Km/Kg di peso corporeo
- Persona di 60Kg
- 10Km
- 600Kcal
- 100g di cioccolato: 550Kcal
- 200g di panettone: 720Kcal
- Ecc.....

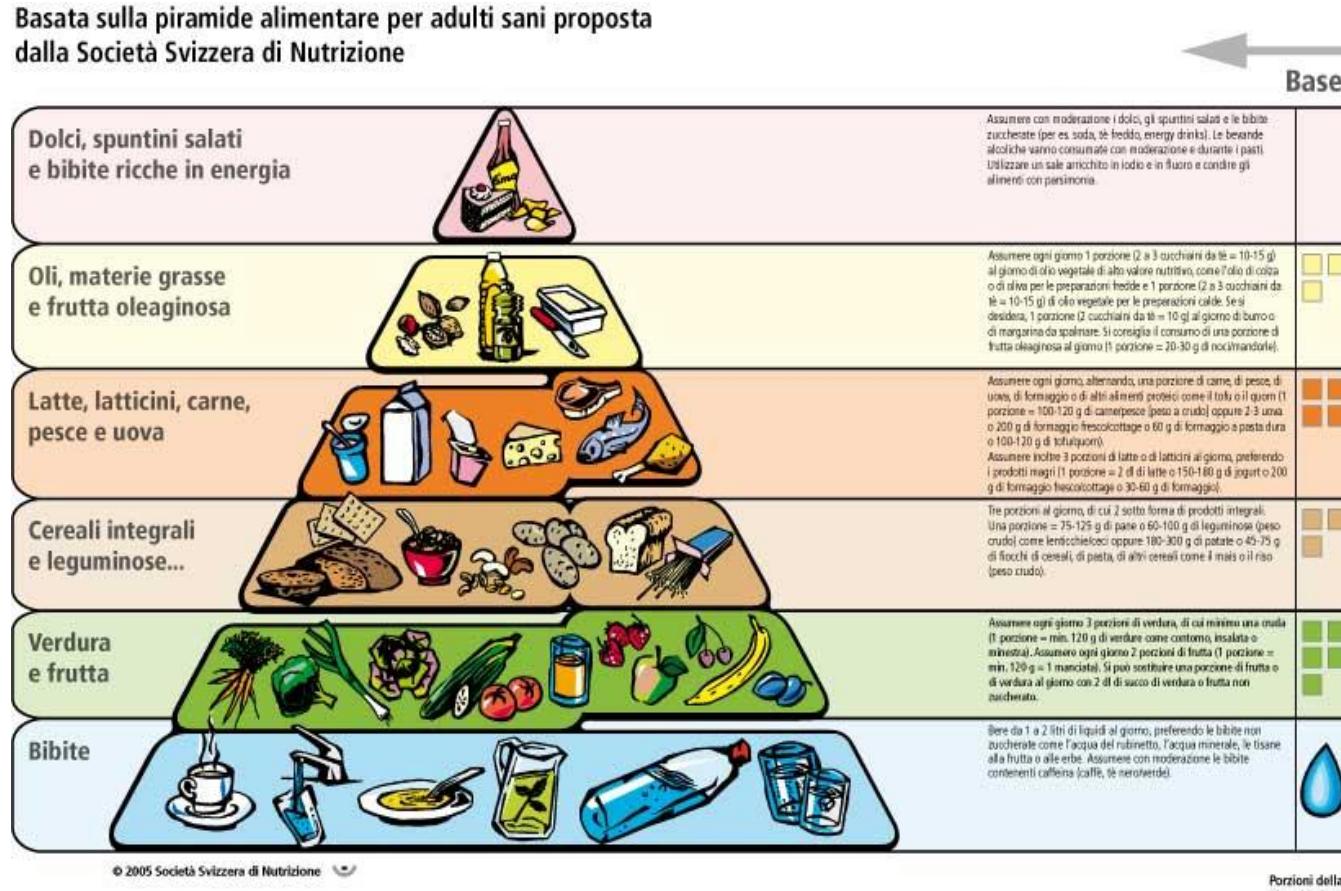


# Atleta

- > 5-6-15 ore/settimana
- Brucia grandi quantità di substrati soprattutto nella muscolatura
  - Carboidrati
  - Grassi
  - Proteine
- Necessita vitamine, oligoelementi, antiossidanti, ecc. in quantità maggiori

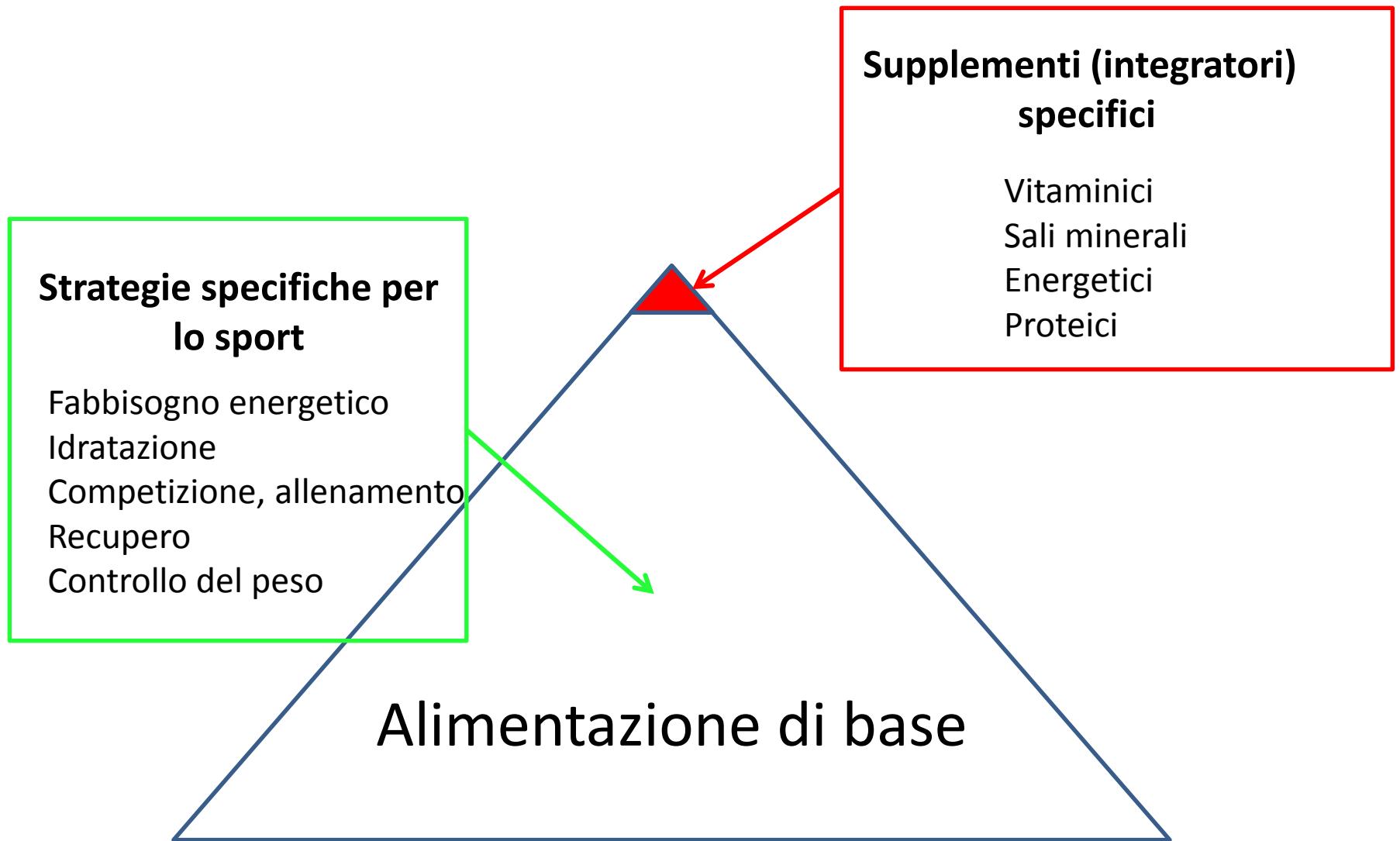
# La piramide alimentare per tutti

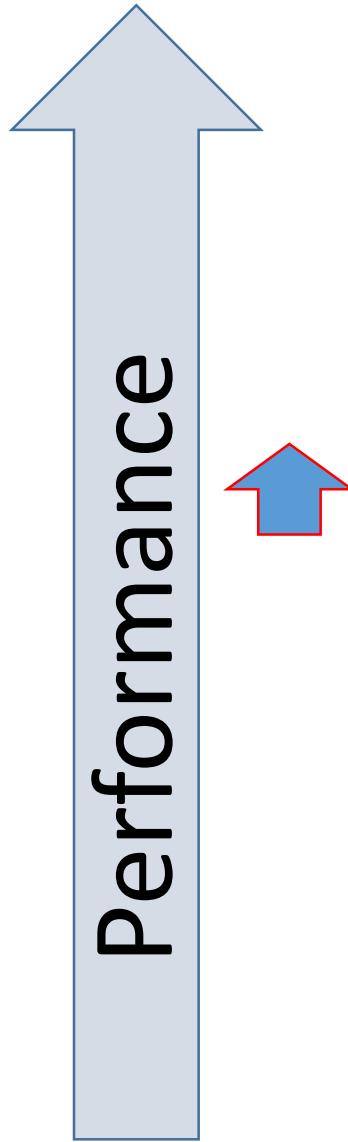
Basata sulla piramide alimentare per adulti sani proposta dalla Società Svizzera di Nutrizione



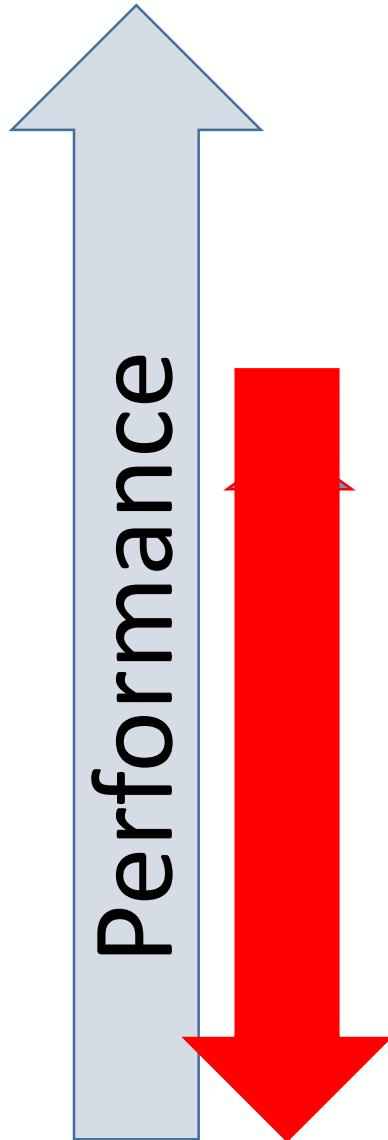
# Strategie specifiche per lo sport

- Fabbisogno energetico
- Idratazione
- Competizione, allenamento
- Recupero
- Controllo del peso





Strategia nutrizionale  
Dieta normale



Strategia nutrizionale  
Dieta normale

Errori

# Idratazione



# Quanto bere?

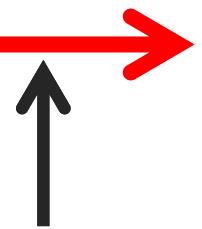
# Quando bere?



# Quando bere?



Colazione



Cena

# Cosa bere?

## Importante:

- Carboidrati
- Sale
- Acqua

## Business:

- Caffeina
- Taurina
- L-Carnitina
- Glutamina
- Guaranà
- Vitamine
- Magnesio
- Calcio
- Ferro
- Ecc.



# Carboidrati

# Carboidrati



60-80gCHO/ora

Colazione



Prima ora



Ultima ora



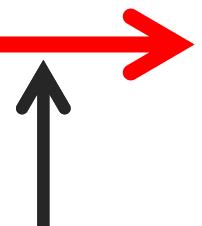
Cena



# Carboidrati



Colazione



Cena

# Proteine

# Fabbisogno proteico

- Sedentario: 0,8 g/Kg/dì
- Atleta: 1,5-1,8 g/Kg/dì
- Meglio se di origine mista animale-vegetale



# Integratori proteici



- Whey protein
- Ovoalbumine
- Proteine idrolizzate
- Ecc.

# Quando e quanto?

- Circa 2 g/Kg peso corporeo
- Circa 0,4g/Kg per pasto
- Indifferente quando....

# La fatica

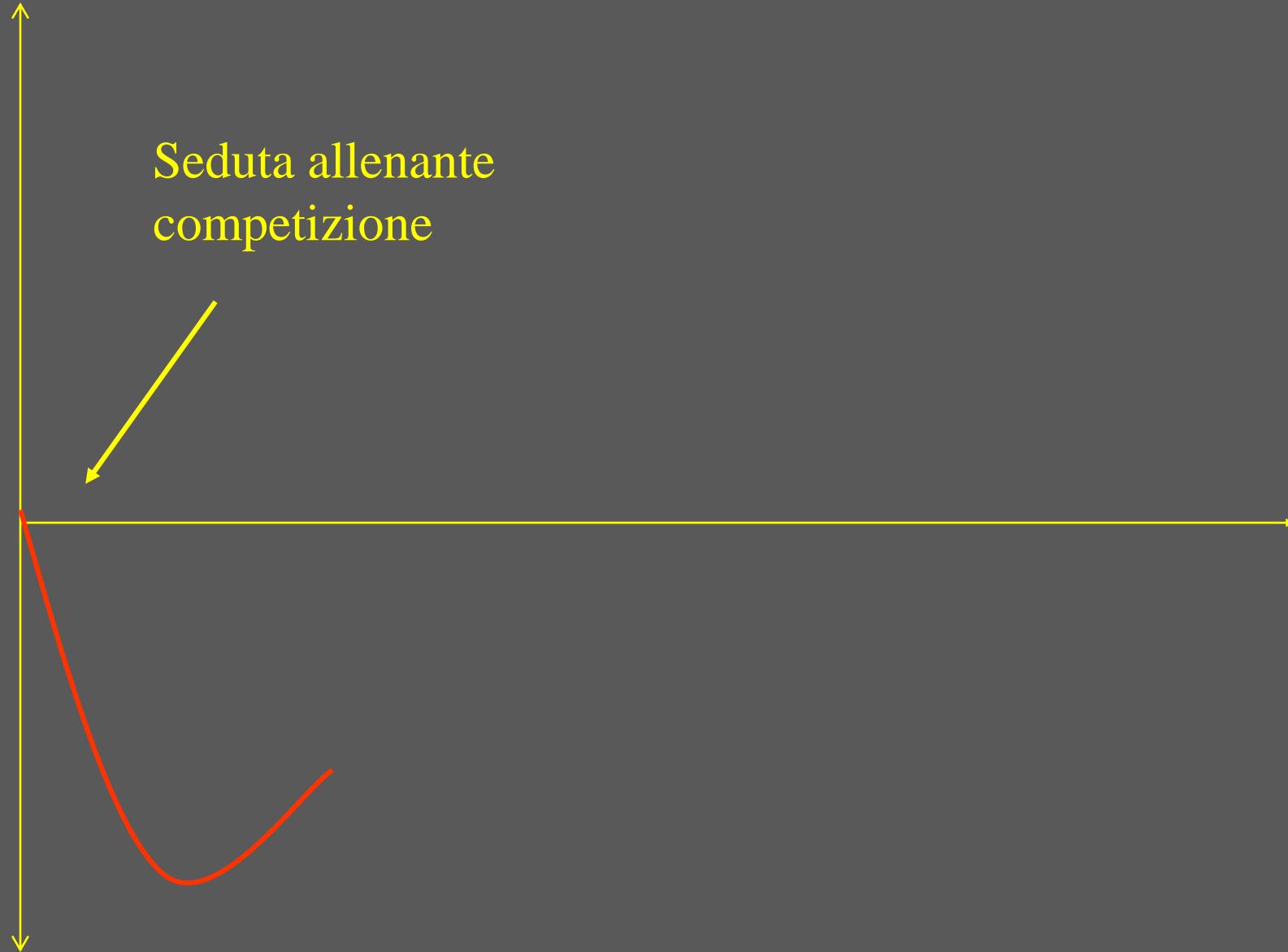


## Adattamenti “biopositivi”

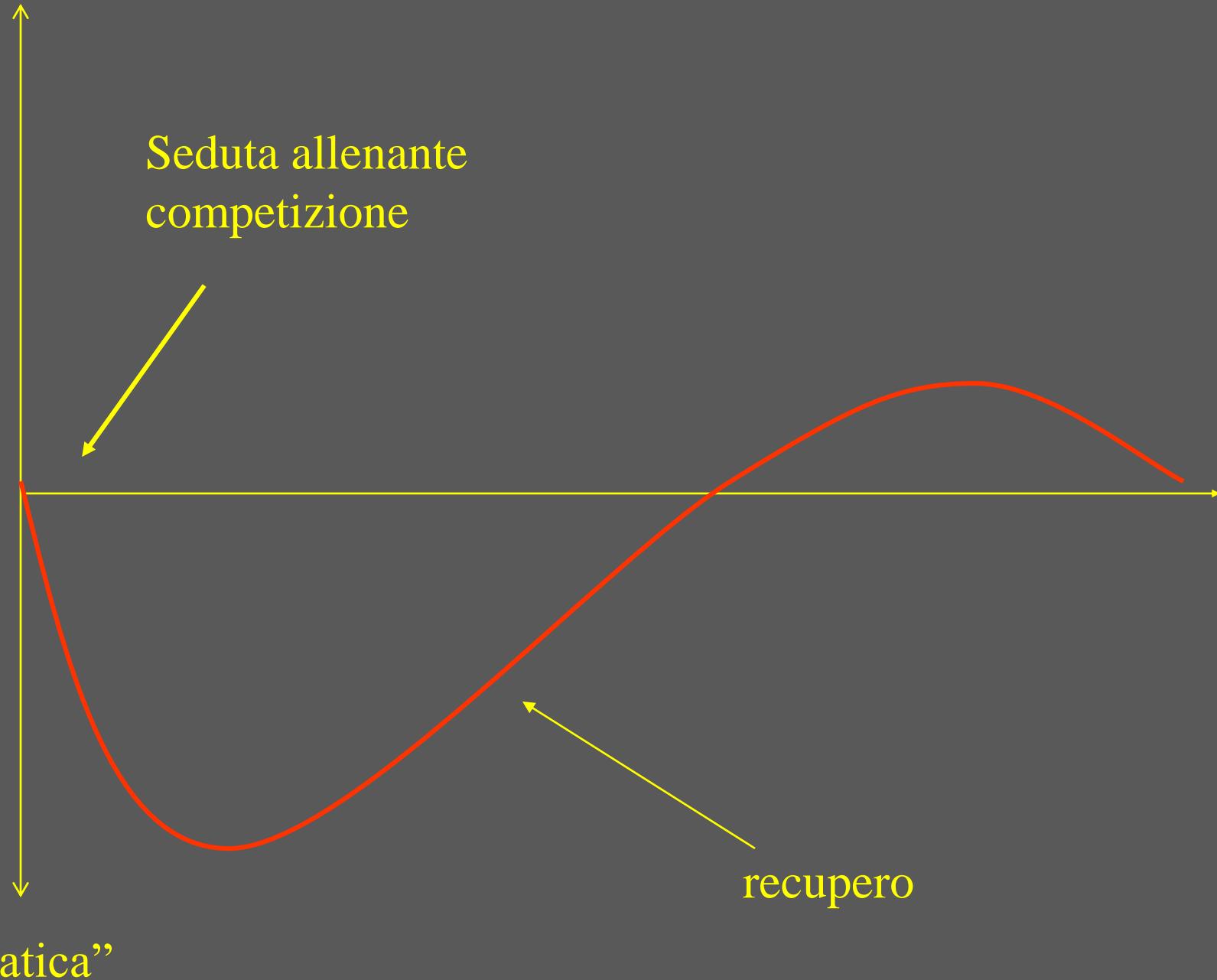


“Fatica”

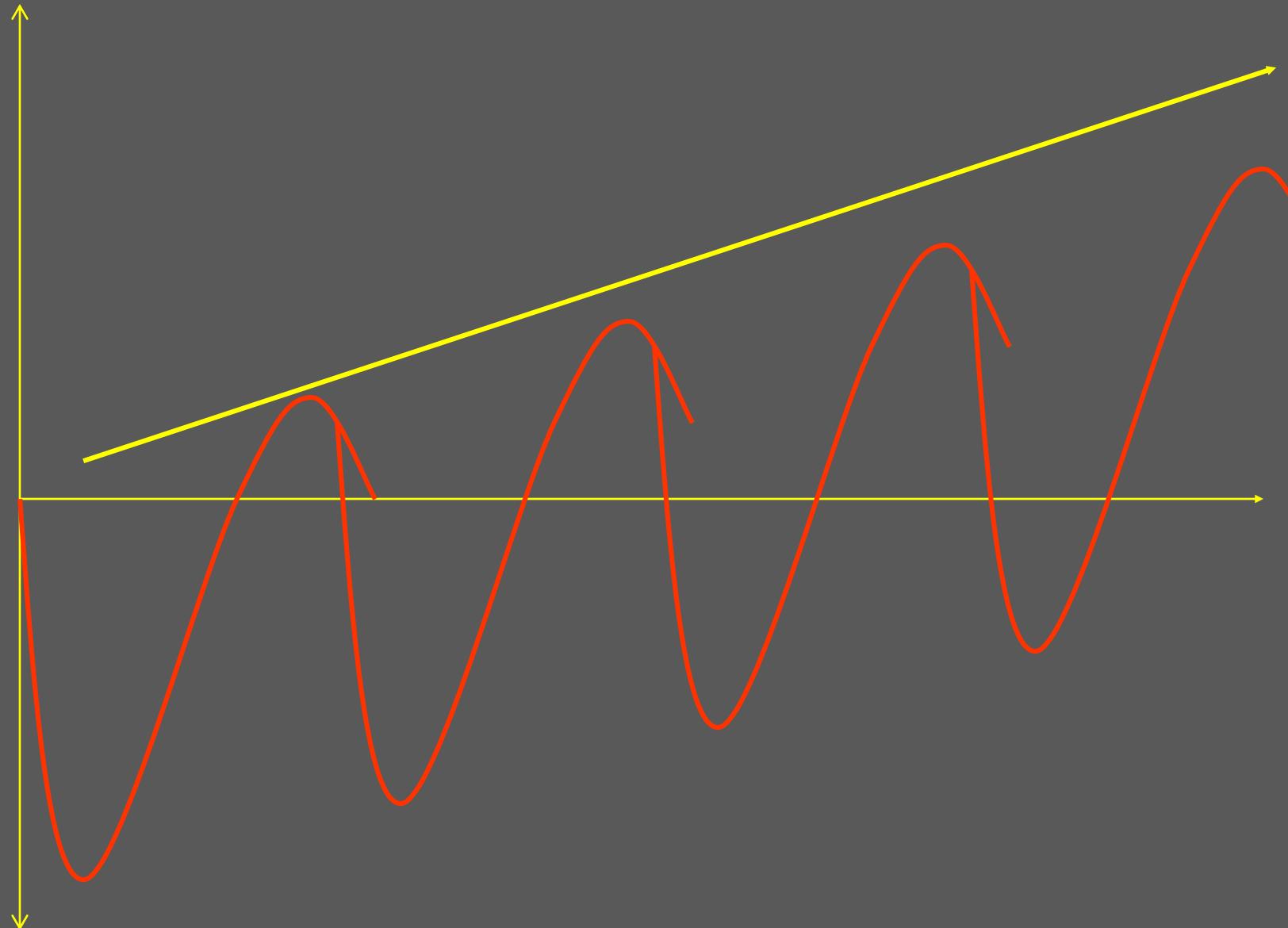
## Adattamenti “biopositivi”



## Adattamenti “biopositivi”

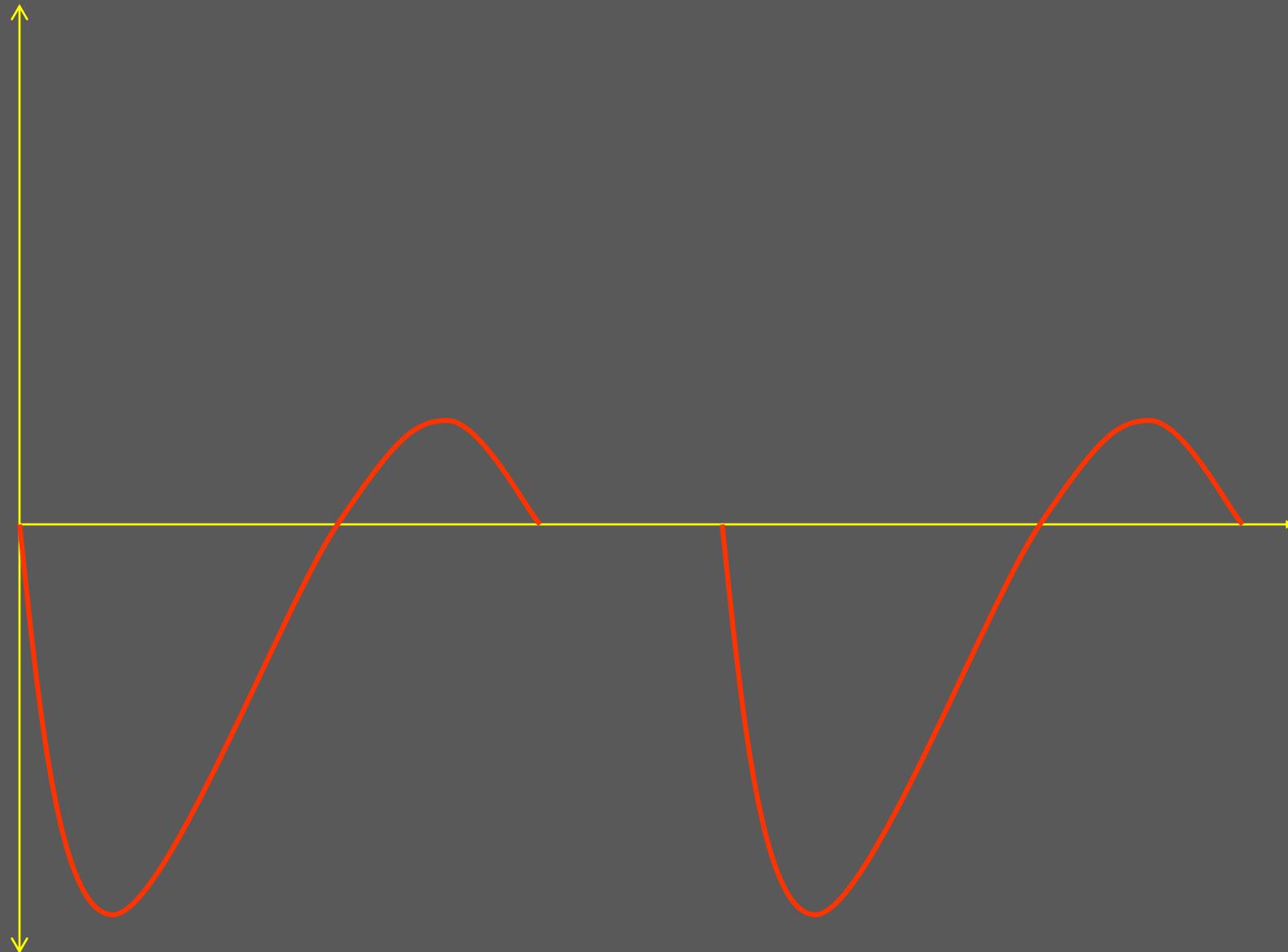


## Adattamenti “biopositivi”



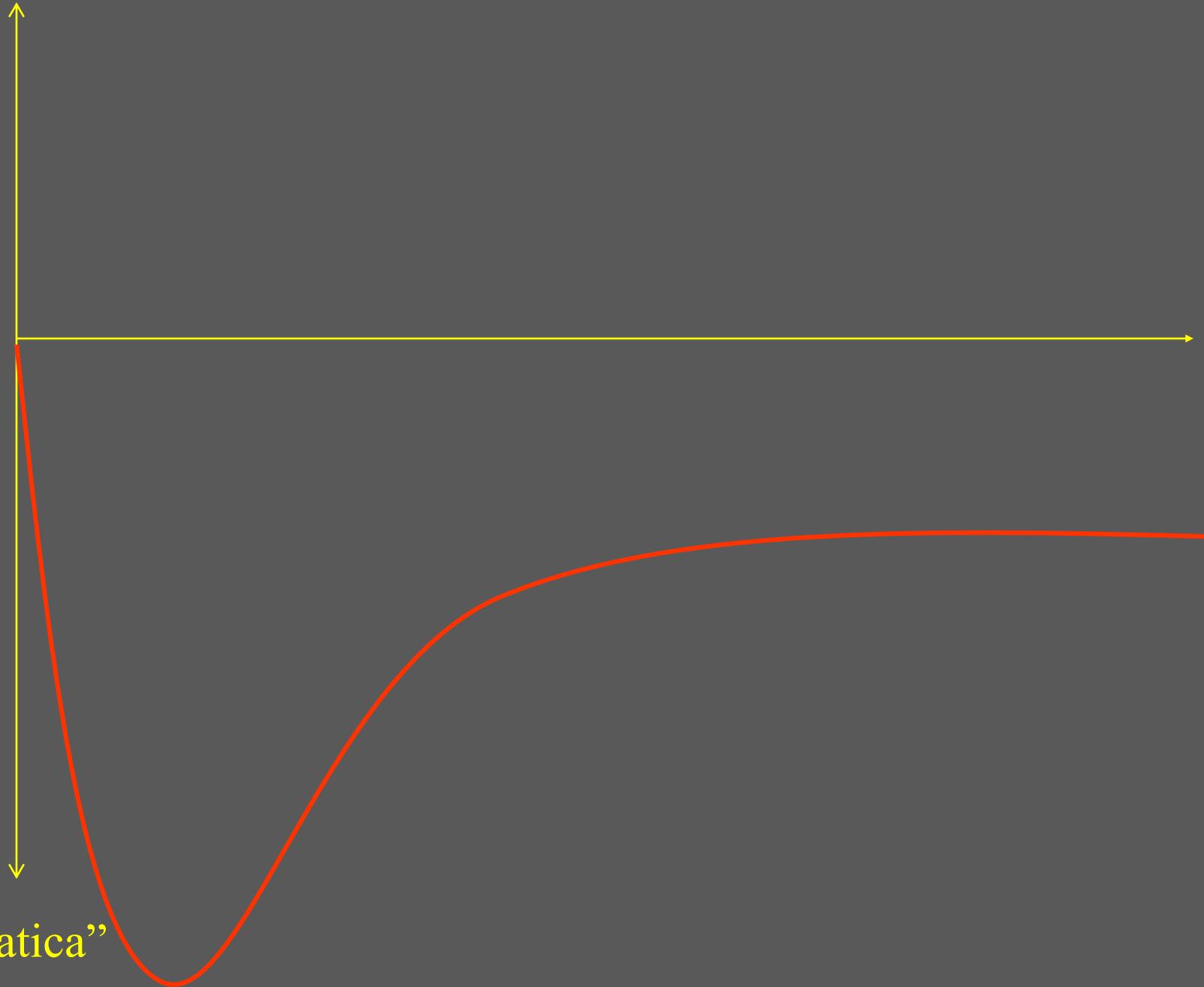
“Fatica”

## Adattamenti “biopositivi”



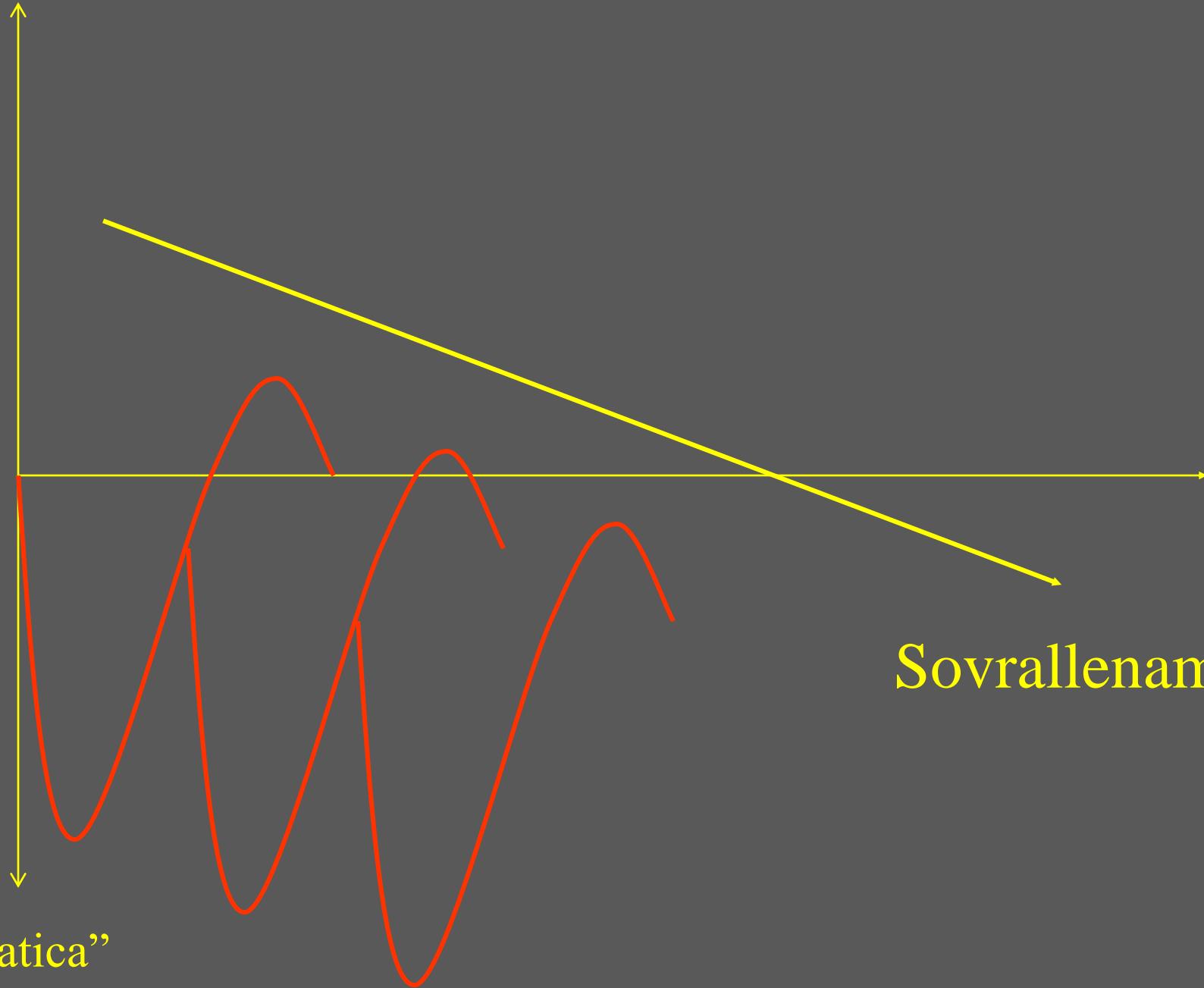
“Fatica”

## Adattamenti “biopositivi”



“Fatica”

## Adattamenti “biopositivi”



“Fatica”

Sovrallenamento

# Il recupero dopo l'allenamento



- Che cosa è la fatica?

# La fatica



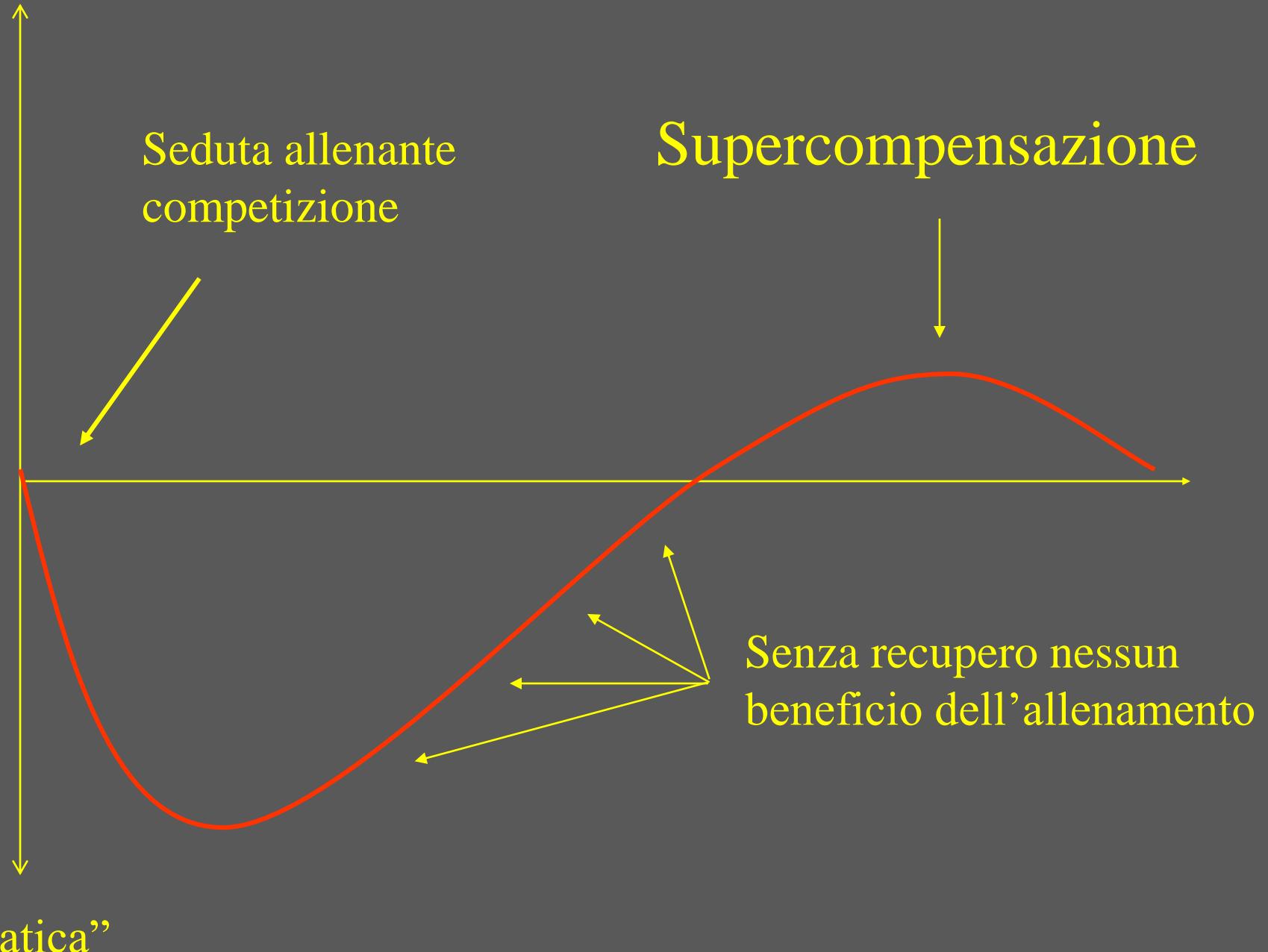
- L'incapacità da parte del muscolo di sviluppare ulteriormente una data tensione

# La fatica



- Accumulo di:
  - acido lattico
  - scorie
  - calore
- Mancanza di:
  - glicogeno
  - acqua

## Adattamenti “biopositivi”



# Il recupero dopo l'allenamento

- Le prime 2-4 ore dopo uno sforzo intenso sono cruciali per il recupero
- L'allenamento può dare i suoi frutti solo se la dieta è adeguata
- Fondamentale l'assunzione di carboidrati e proteine

# Il recupero dopo l'allenamento

- Dopo ogni allenamento “pesante”:
- 30 g di proteine con 60 grammi di zuccheri
- Es. shake di proteine con barretta energetica

# Il problema degli integratori e degli alimenti ergogenici nello sport



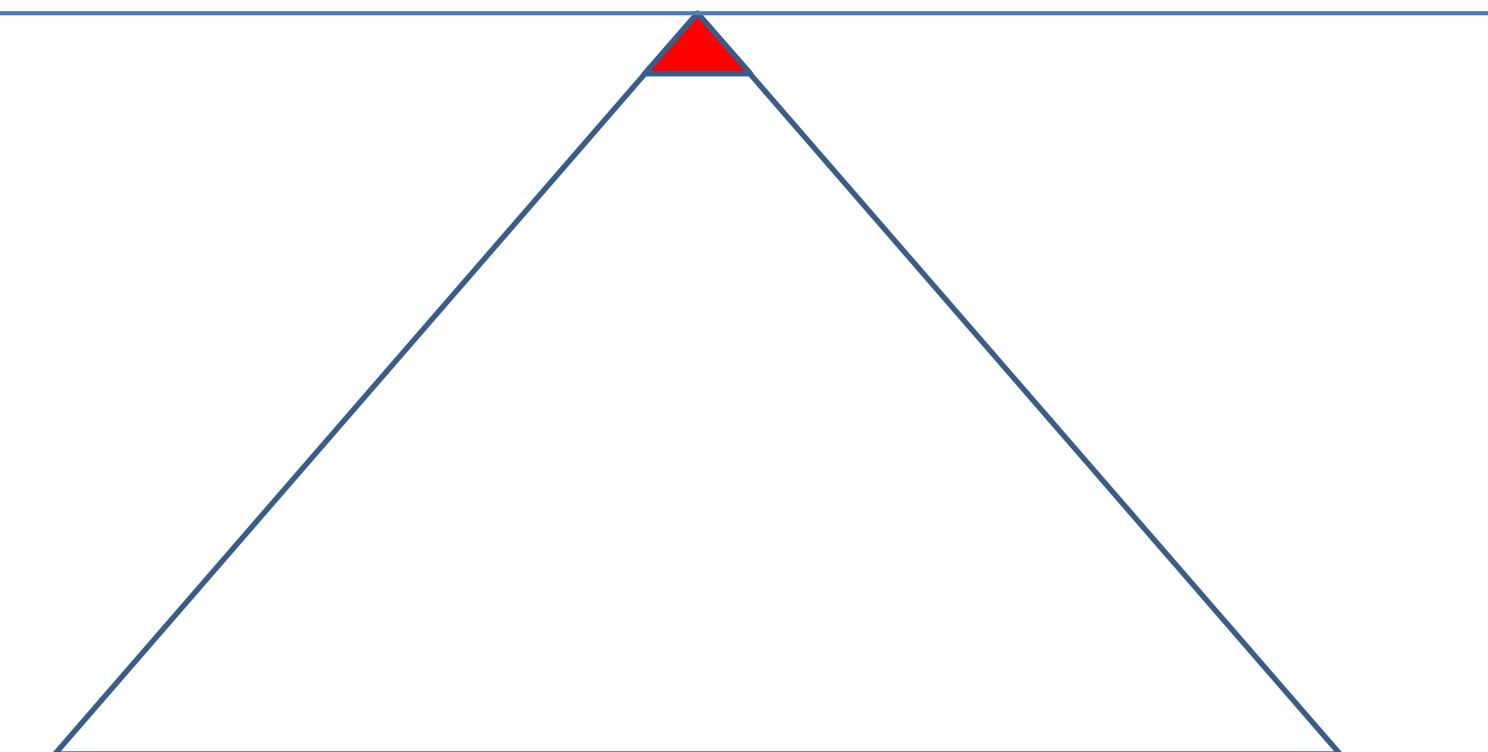
# Integratori alimentari

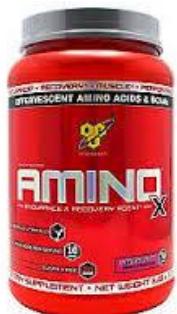
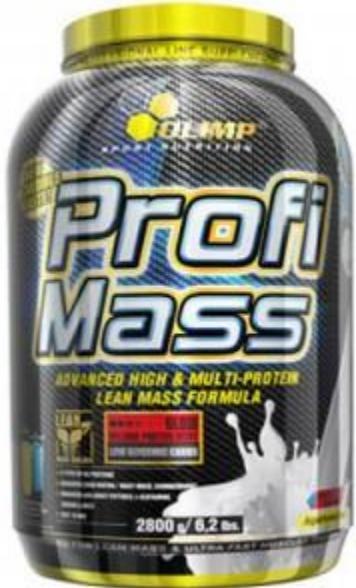
## Vantaggi:

- Compensano ev. carenze
- Praticità
- Comodità
- Formulazione ottimale

## Svantaggi :

- Costi
- Uso improprio
- Effetti collaterali
- Contaminazioni (doping)



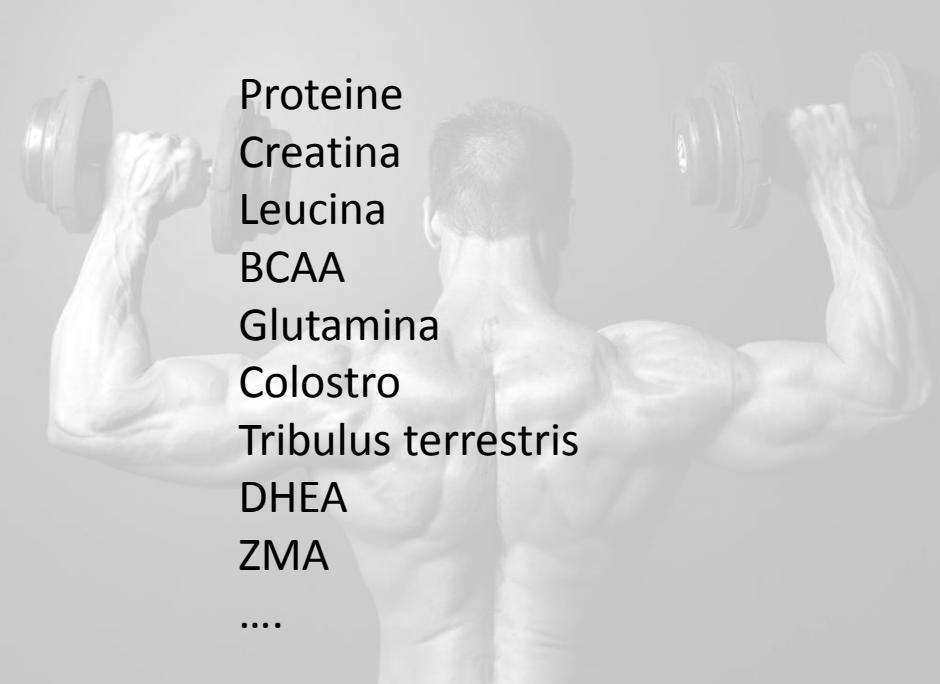




# L'imbarazzo della scelta







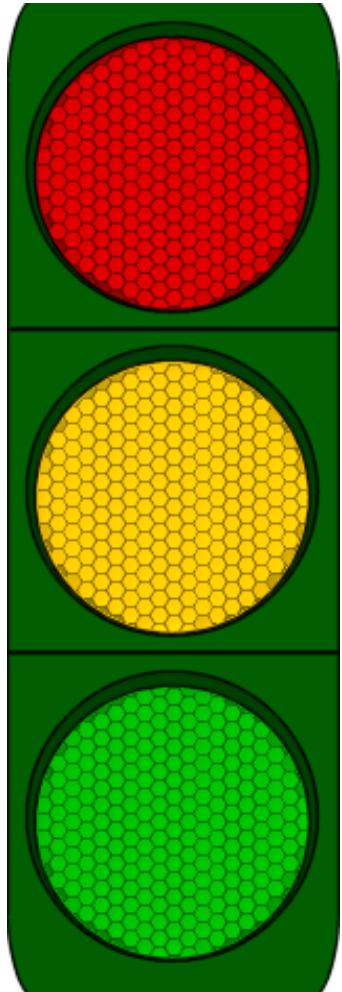
Proteine  
Creatina  
Leucina  
BCAA  
Glutamina  
Colostro  
Tribulus terrestris  
DHEA  
ZMA  
....



Carboidrati  
Taurina  
Caffeina  
Bicarbonato di sodio  
Antiossidanti  
L Carnitina  
Beta-alanina  
....



- Rosso: nessun effetto o doping
- Arancio: possibili effetti positivi ma marginali
- Verde: effetti noti e sicuri

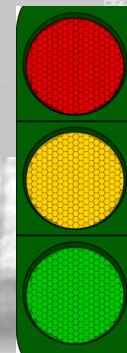




Proteine  
Creatina  
Leucina  
BCAA  
Glutamina  
Colostro  
Tribulus terrestris  
DHEA  
ZMA  
....



Carboidrati  
Taurina  
Caffeina  
Bicarbonato di sodio  
Antiossidanti  
L Carnitina  
Beta-alanina  
....





Proteine  
Creatina



Carboidrati  
Caffeina  
Beta-alanina



Piano alimentare  
Attività fisica



Probiotici  
Vitamina D (se carente)  
Ferro (se carente)  
Calcio (se carente)

# Efficacia documentata

- Caffeina
- Non è un alimento
- Caffè, cioccolata, cola, Red bull e simili
- Trimetilxantina

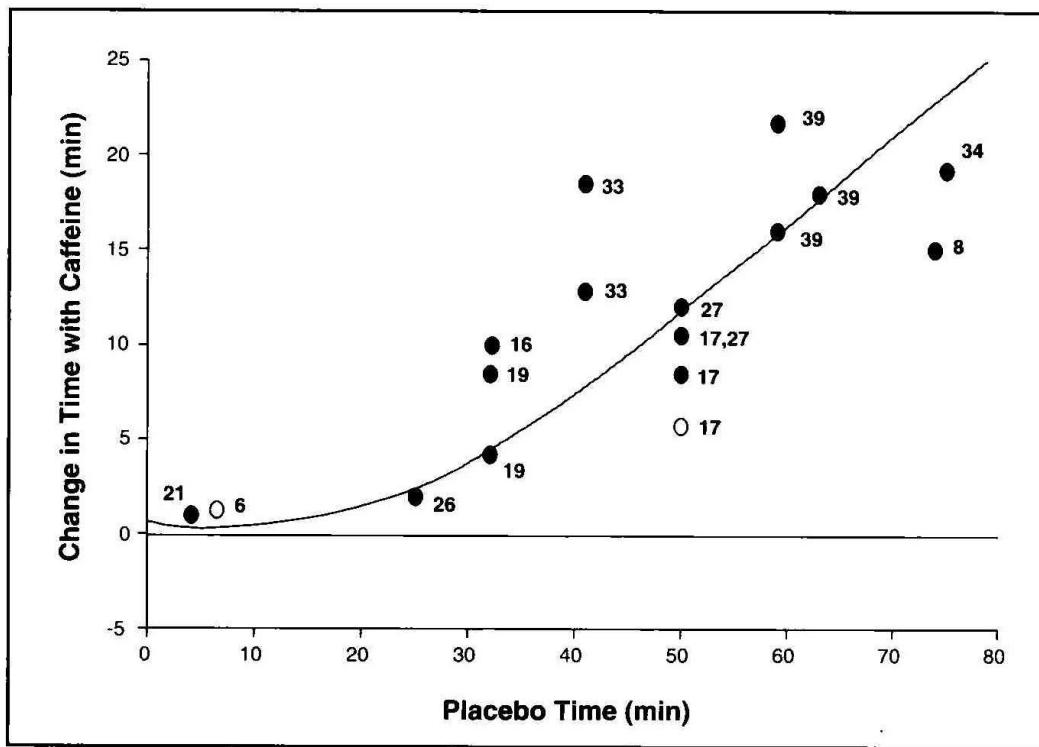


# Efficacia



- Uso smodato in determinati sport
- Endurance
- Velocità, forza resistente
- Meccanismo ancora incerto
  - aumento degli Acidi Grassi Liberi
  - stimolo centrale
  - stimolo del motoneurone e della cellula muscolare

# Caffeina



**Figure 1**

A summary of studies that have examined caffeine ingestion and endurance time i.e. exercise time to exhaustion. Each data point represents the mean difference in endurance time from the placebo trial. The horizontal line represents zero, i.e. no difference from placebo

# Innocuità



- Alle dosi efficaci sicuramente innocua
- Tremore, irritabilità, insonnia
- !! Caffeina pura !! E non caffè cioccolata o simili

# Legale, etico



- Fino al 2004: Doping se concentrazione urinaria >12yg/ml
- Etico?

Substanzen mit **caffein** gefunden

[einblenden](#)

## Coffein

*Caffeinum*

### Im Wettkampf



Für diese Substanz / diesen Wirkstoff gibt es gemäss aktueller Dopingliste **keine** Beschränkung im Wettkampf.

### Ausserhalb des Wettkampfs



Für diese Substanz / diesen Wirkstoff gibt es gemäss aktueller Dopingliste **keine** Beschränkung ausserhalb des Wettkampfs.

# Efficacia possibile ma non documentata

- Aminoacidi a catena ramificata



## BCAA CAPSULES

Schreiben Sie die erste Kundenmeinung

Kapseln mit den verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) Leucin, Valin und Isoleucin im Verhältnis 3:1:1.

Eiweiss unterstützt das Wachstum und den Erhalt der Muskelmasse. Verzweigtkettige Aminosäuren (engl. branched-chain amino acids) sind im Vergleich zu intakten Proteinen schneller verfügbar.



### VERFÜGBARE VERPACKUNGSEINHEIT

Dose 255 g (350 Kapseln)

CHF 48.00

1  
▼  
▲

IN DEN WARENKORB

292.-/Kg



18.-

# Efficacia possibile ma non documentata

- Creatina

# Nesuna efficacia, possibili effetti collaterali, doping

- L-Carnitina

# Nesuna efficacia, possibili effetti collaterali, doping

Dhea kaufen-Dehydroepiandrosteron-Dhea bestellen-Dhea Shop - Windows Internet Explorer

http://www.vitamarket.net/de/dhea-7-keto-105/dhea-50-mg-180-kapseln-239.html

Windows Live Dehydroepiandrosteron Novità Profilo Mail Foto Calendario MSN Condividi

Google Dehydroepiandrosteron Search Bookmarks Check Translate AutoFill Dehydroepiandrosteron

AGOSTO 2009 YouTube - George Harrison a... Medi-Datenbank - Antidoping meteocentrale.ch :: BOLLET... Dhea kaufen-Dehydroepi...

Google This page is in German. Translate it using Google Toolbar? Le http://www.sportpro.it/doping/news/2009/08.htm#PROCURA

Vitamarket.net Versand Direct Von Europa Kein Zoll Libanonstr. 85 D-70186 Stuttgart Deutschland Anmelden Warenkorb Kasse

Startseite > Katalog > Anti Aging > TRI-00122 ab 500 Euro Warenwert: 10% Rabatt

Kategorien €79.00 €29.50

- >> 5 Htp-5-HTP
- >> Anabola
- >> Anti Aging
- >> Artemisinin-DS
- >> Bodybuilding
- >> Dhea-7-Keto
- >> Gaba
- >> Gelenke
- >> Germanium
- >> High hormone
- >> Melatonin
- >> NADH
- >> Natural Krebsmittel
- >> Potenzmittel
- >> SAM-e-Same
- >> Schlaf-Erhöhung
- >> Testosteron
- >> Vitamine
- >> Yohimbe
- >> Abnehmen

**DHEA 50 mg 180 Kapseln [TRI-00122]**

**Natural DHEA 50 mg 180 Kapseln**

Unser Powerhormon ist das DHEA, ein Vorhormon für alle anderen Sexualhormone. Bei Männern wandelt es sich auch in Östrogen um. Fällt DHEA weg, haben die Männer nicht nur einen Leistungsabfall, sondern auch zu wenig Östrogen und damit ähnliche Symptome wie die Frauen in den Wechseljahren: Sie liegen morgens klitschnass im Bett. Deshalb sollte man DHEA und damit die Östrogene bei Männern ausgleichen.

DHEA ist die Vorstufe sowohl für die männlichen Sexualhormone (Androge), als auch für weiblichen Sexualhormone.

DHEA wurde 1934 von Butenandt und Dannenbaum im Urin entdeckt, 1954 gelang erstmals die Isolierung aus Blut.

DHEA Jede Tablette von . ist ein Hormon (Dehydroepiandrosteron) der Nebenniere. Es ist innerhalb der Zellen aufgespalten in Androge und Östrogene. Ob es vorwiegend in Androge (männliches Hormon) oder Östrogene (weibliches Hormon) auftaucht hängt unter anderem von Faktoren wie Geschlecht, Alter oder individueller Verfassung ab. Wissenschaftler haben entdeckt, dass die gleichzeitige Einnahme von Antioxidantien mit DHEA zu besseren Ergebnissen führte. DHEA zirkuliert im Körper aufgrund seiner Fettlöslichkeit problemlos und bindet sich im Innern der Zellen: DHEA Sulfate (DHEA-S) können anhand eines Speicheltests problemlos festgestellt werden.

DHEA Max steht für maximale Absorption. Die gleichmäßige Freigabe des DHEA an den Körper kann in einem 12-15 Stundenzeitraum gewährleistet werden. Dadurch wird der Körper konstant, aber nicht überhöht mit den vielseitigen Vorteilen des DHEA's bereichert.

DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist ein Steroidhormon, das von der Nebenniere produziert wird. DHEA wird im Körper in männliche oder weibliche Hormone konvertiert, abhängig vom Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand. Die interne Produktion des DHEA nimmt im Alter, insbesondere ab dem 40 Lebensalter ab. Die Aufrechterhaltung der normalen DHEA Werte hängt ab von der Erhaltung eines gesunden Gemüts, eines gesunden Geschlechtstriebes und gesundem Knochenbau. DHEA stellt auch eine wesentliche Rolle bei der Unterstützung eines gesunden Immunsystems und Herz- Kreislaufsystems dar.

Gemäß Ergebnisse einer placebo-kontrollierten Zufallserie, die im Februar in den Archiven der Generellen Psychiatrie ausgeführt wurden, hat sich das Dehydroepiandrosteron (DHEA) als effektiv bewiesen bei der effektiven Bekämpfung von geringen und schwerwiegenden Depressionen von Patienten mittleren Alters.

Forschungen, die am National Institutes of Mental Health stattfanden, haben herausgestellt, dass die Ergänzung mit DHEA Depressionen in Männern und Frauen deutlich reduziert wurden. Die Testpersonen hatten sich einer DHEA Einnahme von 6 Wochen unterzogen. (Barclay, LMD, Medscape Med News, 2005).

Neue Forschungsreihe Jan. 24, 2006 - Dehydroepiandrosteron (DHEA) ist eine effektive Therapie für Depressionen bei HIV/AIDS Patienten, gemäß einer Versuchsreihe, die in der Januarausgabe des American Journal of Psychiatry erschien.

DHEA ist ein schwach aktives Androgen, das als Vorläufer des Testosteron und Estradiol dient. Diese Hormone können einen positiven Einfluss auf das Gemüt von Patienten ausüben, wenn sie von außen zugeführt werden. Außerdem bestätigen die Autoren dieser Studie, dass DHEA die Anzahl der insulin-ähnlichen Faktoren erhöht, was wiederum zu einem Anstieg der Wachstumshormone führt. Ein Mangel an Wachstumshormonen wird gleichgesetzt mit einer depressiven Grundhaltung.

Ein forscherreicher Abfall der DHEA Werte kann auch eine wesentliche Rolle beim Fortschreiten des Aidsviruses unter HIV Infizierten spielen. Bei ihrer neuesten Studie vergleichen Forscher das DHEA mit einem Placebo bei der Behandlung von milder Depression unter einer Vielzahl von HIV Patienten. Das National Institutes of Mental Health unterstützt diese Studie.

Was bringt DHEA ? und produktion?

Eigenschaft als Sexualhormon, steht DHEA in gegensätzlicher Relation mit der Produktion des Hormons Kortikoid, welches aufgrund Stresses in der Nebenniere produziert wird. Dennoch, Stress ist ein essentieller Faktor für den Abfall von DHEA beginnend mit dem 30 Lebensalter, welcher begleitet wird durch den Umstand ansteigender Krankheitsanfälligkeit, welches wiederum bedingt wird durch die Verlängerung des Alterungsprozesses.

Was ist die empfohlene Tagesdosis?

Anwendung Dhea: Nehmen Sie 1 Tablette täglich, vornezuweis am Morgen ein.

Warenkorb Sprachauswahl Zahlungsarten

www.moneybookers.com

Informationen

Zahlungsarten

Specials

ISOTROPIN HGH PRO 6X ORALES SPRAY €79.00 €35.00

Currencies EUR

Manufacturers

Internet 100%

Post in arrivo - Out... Dhea kaufen-Dehy... conferenze on work Microsoft PowerPoint ...

start FR 22:06



Products



# NEW THERMOGENIC HYDROXYCUT ADVANCED

with All-Natural Antioxidants

Product Information →

## New Formula

### An Industry Leader

The Hydroxycut Brand has remained an innovative industry leader. Now the Makers of America's #1 Selling Weight-Loss Supplement Brand '07-

08\*\*, bring you NEW Thermogenic Hydroxycut Advanced!



### Introducing a New Formula

You deserve the very best, so put your trust in the power of new Thermogenic Hydroxycut® Advanced and discover what this exciting new formula can do for you! Thermogenic Hydroxycut Advanced contains a primary ingredient that delivers the type of real benefits you want – boost your metabolism to burn more calories and increase your energy.



### All-Natural Goodness

New Thermogenic Hydroxycut Advanced contains the goodness of all-natural ingredients such as goji, acerola and blueberries. Plus, this remarkable new formula includes vitamin C for advanced antioxidant support.

### Rapid-Release Caplets

New Thermogenic Hydroxycut Advanced is encased in Rapid-Release Caplets to deliver ultra-fast dispersion of its effective ingredient.

### Easy to Use

New Thermogenic Hydroxycut Advanced is easy to take – just two servings a day is all you need.

## Committed to Quality

### Purity & Quality

- All of our ingredients are thoroughly tested to ensure the highest standards of quality and purity.
- Industry-leading quality assurance and manufacturing practices are rigorously conducted on a continuous basis to ensure that the purity and quality of our products are stringently maintained.

### Instant Drink Packets Also Available

Also look for new Thermogenic Hydroxycut™ Advanced Instant Drink Packets. The same great benefits with a true WildBerry taste sensation!



cerca...



[Home](#) [News](#) [Links](#) [Sitemap](#) [Glossario](#) [Chi siamo?](#)

[DE](#) [FR](#) [IT](#) [EN](#)

Home

## Effetti indesiderati degli integratori alimentari Hydroxycut

L'Ufficio federale della sanità (UFSP) pubblica mette in guardia dall'assunzione di integratori alimentari «Hydroxycut». Secondo informazioni giunte dalla Finlandia e dagli Stati Uniti, questi prodotti commercializzati via Internet possono essere all'origine di gravi lesioni epatiche.

[Leggi tutto ...](#)

## Rapporto annuale 2008

Per la prima volta il rapporto sulla lotta al doping in Svizzera è stato elaborato da Antidoping Svizzera.

Il rapporto, in tre lingue (tedesco, francese, inglese) può essere scaricato dal sito. Un esemplare su carta può essere ordinato all'indirizzo [info@antidoping.ch](mailto:info@antidoping.ch).

 [Rapporto annuale 2008 \(997 KB\)](#)

[Home](#)

[Atleti](#)

[Staff di supporto](#)

[Informazioni di base](#)

### Pagine preferite

[■ Svolgimento del controllo](#)

[■ Controllo antidoping](#)

[■ Farmaci](#)

[■ Esenzione a fini terapeutici E...](#)

[■ Basi legali](#)

cerca...

[DE](#) [FR](#) [IT](#) [EN](#)

### e-Learning

 Real Winner



PARTNER:  
**SRG SSR idée suisse**

### Lista del doping

Potete scaricare la lista  
attualmente in vigore cliccando

[DOWNLOAD](#)

# Effetto classe D

- Ephedrin
- Pseudoephedrin



Hydroxycut  
Metabolife 356  
Metab-o-Lite  
Metacuts  
Ripped Force  
Ripped Fuel  
Thermadrene  
ThermaPro  
Thermo Speed  
Trim Fast  
Ultimate Energizer  
Ultimate Orange  
Ultra Chromaslim  
Xenadrine RFA-1  
Yellow Jacket

3-Andro Xtreme  
Adipokinetix  
Amphetra-Lean  
Animal Cuts  
BetaLean  
Clenbutrx  
Diet Boost  
Diet Fuel  
Dyna-Burn Xtreme  
Dymetradine  
Xtreme  
Herbal Energel  
Herbalife  
Pen-Fem

http://www.antidoping.ch/

cycling4fans.de

bing

Effettua la ricerca | Condividi | Altro >

Preferiti | housegate | Siti suggeriti | Get more Add-ons

Antidoping Schweiz | SportPro, rivista italiana | MeteoSvizzera - Previsioni | archivio world cup 2011 co... | SWISSQUOTE, DER SCHWE... | Rodrigo y Gabriela ~ Tem...

DE | suchen

antidoping.ch

Home Allgemein Kontrollen Prävention Rechtliches Medizin

play fair

QUICK LOGINS  
SIMON WHEREABOUTS

clean winner

E-LESSONS

Inside Antidoping

19.12.12

Michael Morand (Laufsport) für sechs Monate gesperrt

Ittigen, 19. Dezember 2012. Die Disziplinarkammer für Dopingfälle von Swiss Olympic hat Michael Morand (Laufsport) des Dopings mit dem spezifischen Stimulans Octopamin für schuldig erklärt. Er war am 12. August 2012 anlässlich einer Wettkampfkontrolle beim Berglauf Sierre-Zinal positiv getestet worden. [mehr]

19.12.12

@ Newsmail 41 - App-Version 2.0 als Weihnachtsgeschenk

Ausgabe 41, Dezember 2012: In Newsmail 41 präsentieren wir exklusive Einblicke in das demnächst erscheinende Update unserer App zur Medikamentendatenbank. Die Version 2.0 glänzt mit einer

Medikamentendatenbank

Basis-Datenbanken →

Supplementguide →

Kontrollablauf →

SRDRS Die Hör-Bar →

SFWISSEN Die Seh-Bar →

Antidoping Switzerland auf

http://www.antidoping.ch/de/drugdb/

x Google cycling4fans.de Effettua la ricerca Condividi Altro »

cycling4fans.de bing hp fhp Get more Add-ons

Preferiti housegate Siti suggeriti Get more Add-ons

Antidoping Schweiz :: ... SportPro, rivista italiana on... MeteoSvizzera - Previsioni ... archery world cup 2011 co... SWISSQUOTE, DER SCHWE... Rodrigo y Gabriela - Maste...

antidoping.ch Home Allgemein Kontrollen Prävention Rechtliches Medizin DE suchen

Home > Medikamente CH

Medikamente CH

Abfrage

App

Übrige Länder

Haftungsausschluss

Schweizer Medikamentendatenbank  
letzte Aktualisierung: 28.12.2012

Ich bin: Medikament erhalten/gekauft in:

Ja, ich akzeptiere die Nutzungsvereinbarung: [jetzt lesen](#)

Name des Medikaments: Name der Substanz / des Wirkstoffs:  
 ODER   
[Überprüfen](#) [Überprüfen](#)

Müssen Sporttreibende eine verbotene Substanz oder Methode einnehmen, respektive anwenden, gibt es die Möglichkeit einen Antrag für eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) zu stellen. [weiterlesen](#)

Ähnliche Seiten

[Ausnahmebewilligung](#)



http://www.antidoping.ch/de/drugdb/

cycling4fans.de

Effettua la ricerca Condividi Altro >

bing Siti suggeriti Get more Add-ons

Preferiti housegate Siti suggeriti

Antidoping Schweiz :: ... SportPro, rivista italiana on... MeteoSvizzera - Previsioni ... archery world cup 2011 co... SWISSQUOTE, DER SCHWE... Rodrigo y Gabriela - Maste...

antidoping.ch

Home Allgemein Kontrollen Prävention Rechtliches Medizin DE suchen

Home > Medikamente CH

Medikamente CH

Abfrage

App

Übrige Länder

Haftungsausschluss

Schweizer Medikamentendatenbank  
letzte Aktualisierung: 28.12.2012

Ich bin: Medikament erhalten/gekauft in:  
Arzt Schweiz

Ja, ich akzeptiere die Nutzungsvereinbarung: [jetzt lesen](#)

Name des Medikaments: Name der Substanz /  
des Wirkstoffs:  
ventolin ODER

VENTOLIN Diskus Multidos Inh Plv 200 mcg  
VENTOLIN Dosieraeros 100 mcg  
VENTOLIN Inf Konz 5 mg/5ml  
VENTOLIN Inhal Lös 0.05 %  
VENTOLIN Inhal Lös 0.5 %  
VENTOLIN Inj Lös 0.5 mg/ml  
VENTOLIN Sirup 2 mg/5ml o Zucker

Ähnliche Seiten

Ausnahmebewilligung

Internet | Modalità pro

http://www.antidoping.ch/de/drugdb/index.html?agb=on&client=DOCTOR&loc=1&qry\_medi=VENTOLIN+Dosieraeros+100+mcg&qry\_subst=&submit=1&detail=54320&medi\_id=83981&spezcat=&livesearch=1

cycling4fans.de

Effettua la ricerca Condividi Altro

Preferiti housegate Siti suggeriti Get more Add-ons

Antidoping Schweiz :: ... SportPro, rivista italiana on... MeteoSvizzera - Previsioni ... archery world cup 2011 co... SWISSQUOTE, DER SCHWE... Rodrigo y Gabriela - Maste...

Arzt Schweiz

Name des Medikaments: Name der Substanz / des Wirkstoffs:

VENTOLIN Dosieraeros 100 ODER

Überprüfen Überprüfen

Müssen Sporttreibende eine verbotene Substanz oder Methode einnehmen, respektive anwenden, gibt es die Möglichkeit einen Antrag für eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) zu stellen. [weiterlesen](#)

Medikamente mit **VENTOLIN Dosieraeros 100 mcg** gefunden

**VENTOLIN Dosieraeros 100 mcg**

**Im Wettkampf**

 Formoterol und Salbutamol unterliegen einem Grenzwert. Erlaubt ist gemäss Dopingliste eine maximal Dosierung von Salbutamol von 1600 mcg pro 24 Stunden und von Formoterol von 54 mcg pro 24 Stunden.

**Ausserhalb des Wettkampfs**

 Formoterol und Salbutamol unterliegen einem Grenzwert. Erlaubt ist gemäss Dopingliste eine maximal Dosierung von Salbutamol von 1600 mcg pro 24 Stunden und von Formoterol von 54 mcg pro 24 Stunden.

Informationen für Fachpersonen [Mehr]

Ähnliche Seiten

Ausnahmebewilligung

Internet | Modalità pro

ad http://www.antidoping.ch/de/drugdb/index.html?agb=on&client=DOCTOR&loc=1&qry\_medi=TRIOFAN+Schnupfen+Dosierspray+Erw%2FKind&qry\_subst=&submit=1&detail=46621&medi\_id=1041851&spezcat=&livesearch=1

x Google cycling4fans.de Effettua la ricerca Condividi Altro >

x cycling4fans.de bing Siti suggeriti Get more Add-ons

Preferiti housegate Siti suggeriti Get more Add-ons

ad Antidoping Schweiz :: ... SportPro, rivista italiana on... MeteoSvizzera - Previsioni ... archery world cup 2011 co... SWISSQUOTE, DER SCHWE... Rodrigo y Gabriela - Maste...

ICH BIN: Medikament erlaubt/gedurft.

Arzt Schweiz

Name des Medikaments: Name der Substanz /  
des Wirkstoffs:

TRIOFAN Schnupfen Dosier ODER

Überprüfen Überprüfen

Müssen Sporttreibende eine verbotene Substanz oder Methode einnehmen, respektive anwenden, gibt es die Möglichkeit einen Antrag für eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) zu stellen. [weiterlesen](#)

Medikamente mit **TRIOFAN Schnupfen Dosierspray Erw/Kind** gefunden [einblenden](#)

### TRIOFAN Schnupfen Dosierspray Erw/Kind

**Im Wettkampf**

 Für dieses Arzneimittel gibt es gemäss aktueller Dopingliste **keine** Beschränkung im Wettkampf.

**Ausserhalb des Wettkampfs**

 Für dieses Arzneimittel gibt es gemäss aktueller Dopingliste **keine** Beschränkung ausserhalb des Wettkampfs.

Informationen für Fachpersonen [\[Mehr\]](#)

Ähnliche Seiten

[Ausnahmebewilligung](#)



Ich bin:

Arzt

Medikament erhalten/gekauft in:

Schweiz

Name des  
Medikaments:

PECTOCALMINE N Sirup of

Name der Substanz /  
des Wirkstoffs:

ODER

Überprüfen

Überprüfen

Müssen Sporttreibende eine verbotene Substanz oder  
Methode einnehmen, respektive anwenden, gibt es die  
Möglichkeit einen Antrag für eine Ausnahmebewilligung zu  
therapeutischen Zwecken (ATZ) zu stellen. [weiterlesen](#)

Medikamente mit **PECTOCALMINE N Sirup ohne Zucker** gefunden

(0)

## PECTOCALMINE N Sirup ohne Zucker

### Im Wettkampf



Dieses Arzneimittel ist gemäss aktueller  
Dopingliste im Wettkampf verboten.

### Ausserhalb des Wettkampfs



Für dieses Arzneimittel gibt es gemäss aktueller  
Dopingliste **keine** Beschränkung ausserhalb des  
Wettkampfs.

[www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

# Problema delle contaminazioni

- 1 supplemento alimentare su 4





Grazie per l'attenzione!