



Statens  
**folkhälso**institut

# Dopning i samhället

– Vad? Hur? Vem? Varför?

Denna skrift ger en kort beskrivning av användningen av dopningsmedel i Sverige idag. Texten bygger i stora drag på rapporten Dopningen i Sverige – en inventering av utbredning, konsekvenser och åtgärder. Skriften är tänkt att på ett enkelt sätt ge en grundläggande förståelse kring dopning ur ett samhällsperspektiv. Texten är författad av utredare Kajsa Mickelsson i samarbete med Eva Jonsson.

Den fördjupande rapporten Dopningen i Sverige, är utgiven av Statens folkhälsoinstitut på såväl svenska som engelska och kan laddas ned eller beställas via [www.fhi.se](http://www.fhi.se).

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2011

ISBN 978-91-7257-825-8 (PDF)

ISBN 978-91-7257-826-5 (PRINT)

OMSLAGSFOTO: THINKSTOCK

FOTO INLAGA: S. 6, 11, 25 PHOTOS.COM, S. 15 JUPITERIMAGES,  
S. 19, 20, 27, 28 THINKSTOCK, S. 31 PER MAGNUS PERSSON/JOHNÉR

GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM

TRYCK: ELANDERS SVERIGE AB, 2011

# DOPNING I SAMHÄLLET

– Vad? Hur? Vem? Varför?

# INNEHÅLL

- 3 INLEDNING
- 5 VAD MENAS MED DOPNING?
- 7 VAD ÄR ANABOLA ANDROGENA STEROIDER?
- 8 VAD SÄGER LAGEN?
- 10 VARIFRÅN KOMMER DOPNINGSMEDLEN?
- 12 VILKA ANVÄNDER DOPNINGSMEDEL OCH VARFÖR?
- 14 HUR MÅNGA DOPAR SIG I SVERIGE?
- 16 HUR ANVÄNDS DOPNINGSMEDEL?
- 21 VILKA EFFEKTER HAR DOPNINGSMEDEL?
- 26 ATTITYDER OCH NORMER I SAMHÄLLET
- 29 FÖREBYGGA ANVÄNDNING AV DOPNINGSMEDEL
- 32 HÄR KAN MAN FÅ RÅD OCH HJÄLP
- 33 ORDLISTA
- 35 REFERENSER
- 36 VILL DU VETA MER?

# INLEDNING

Användningen av dopningsmedel började uppmärksammas som ett samhällsproblem i slutet av åttiotalet. Nu är problemet med användningen utanför idrotten etablerad och preparaten säljs på en växande illegal marknad. Det är enkelt att få tag på dopningsmedel. Internet spelar en stor roll för marknadsföring och handel och där kan man också samla kunskap och komma i kontakt med andra som använder medlen.

Vi bedömer att minst 10 000 personer har använt dopningsmedel under det senaste året. Antalet brott och beslag har också ökat det senaste decenniet, vilket kan vara en indikation på att dopning har blivit vanligare.

Straffen för brott mot dopningslagen är lägre än för brott mot narkotikastrafflagen. En typisk brukare är en man mellan 18 och 34 år som regelbundet styrketränar på gym. Användningen tycks vara väldigt låg bland kvinnor. Man använder dopningsmedel bland annat för att prestera bättre inom en idrott, få en mer muskulös kropp, bli starkare, mer aggressiv, få pondus och känna sig oövervinnelig.

Anabola androgena steroider (AAS) är de dominerande dopningsmedlen och användningen kan leda till allvarliga fysiska, psykiska och sociala problem, som hjärt- och kärlsjukdomar, potensbesvär, depression, aggressivitet och relationsproblem. Det är inte ovanligt med blandmissbruk med narkotika, alkohol och andra läkemedel och det kan förvärra biverkningarna.

Trender i samhället lägger stort fokus på kroppen. Utseendet har blivit viktigare och redan i tidig ålder påverkas vi av skönhetsideal och hälsotrender. Dessa typer av attityder och normer i samhället har stor betydelse för utvecklingen av dopningsmedel-användningen.

Den här skriften är tänkt som en kort beskrivning av dopning i Sverige idag. Den beskriver främst användningen och effekterna av AAS, som är de dominerande dopningsmedlen. Informationen vänder sig till alla som vill lära sig mer eller som berörs av problemen med dopning.

## VAD MENAS MED DOPNING?

Doping är den samlade engelska benämningen för termerna dopning och doping som båda används i vårt svenska språk. Dopning och doping är benämningar på otillåten användning av medel avsedda för att förbättra den fysiska prestationsförmågan.

Termen **dopning** har under 2000-talet blivit vanligare och används mer i samhället, både inom och utanför idrotten. Därför har vi valt att i denna skrift använda begreppet dopning. Inom idrotten, där fenomenet funnits längst, har framför allt termen **doping** använts. Det är också den term som Riksidrottsförbundet använder i sina stadgar.

**DOPNING:** den otillåtna hanteringen av medel som omfattas av den svenska dopningslagen (SFS 1991:1969). Lagen innefattar färre substanser än idrottens dopinglista. Anabola androgena steroider (AAS) tas upp på båda ställena.

**DOPING:** fusk inom idrottsrörelsen genom tillsatser av otillåtna preparat eller användning av otillåtna metoder för att höja sin prestationsförmåga. Definitionen av **doping** är fastställd av World Anti-Doping Agency (WADA). Vad som är otillåtet definieras i deras internationella dopinglista. WADA:s dopinglista 2010, tar upp bland annat anabola androgena steroider (AAS), amfetamin, efedrin, kokain, hasch och marijuana.





# VAD ÄR ANABOLA ANDROGENA STEROIDER?

Anabola androgena steroider (AAS) kan enkelt beskrivas som kemiskt framställt manligt könshormon som liknar testosteron. AAS är de dopningsmedel som används mest. Syntetiska AAS började framställas första gången på 1930-talet.

Anabola androgena steroider har två effekter:

- den anabola, som betyder att ämnet bygger upp muskler och andra vävnader i kroppen och
- den androgena, som betyder att ämnet ger manliga könsegenskaper som ökad skäggväxt, behåring, mörkare röst och grövre hy.

Det finns ett fyrtiotal olika kända AAS i dag och alla har såväl anabola (vävnadsbyggande och sårläkande) som androgena (förmanligande) effekter. Vävnadsuppbyggande och sårläkande egenskaper är positiva i ett medicinskt perspektiv medan de androgena effekterna kan orsaka allvarliga biverkningar. Man har forskat för att kunna framställa varianter av AAS som bara har anabol effekt, men ännu har ingen lyckats framställa en anabol steroid som inte har androgen effekt. Anabola androgena steroider (AAS) är därför en mer korrekt beskrivning av preparaten än uttrycket anabola steroider.

# VAD SÄGER LAGEN?

## Dopningslagens tillkomst

I slutet av 1980-talet började dopning bli allt mer vanligt även utanför tävlingsidrotten och nådde därmed en bredare allmänhet. Ur folkhälsosynpunkt fanns det därför anledning att göra något åt problemet och den 1 juli 1992 trädde den så kallade dopningslagen (SFS 1991:1969) i kraft. Genom lagen fastslog riksdagen att dopning är ett samhällsproblem.

## Substanser som omfattas av lagen

- syntetiska anabola steroider
- testosteron och dess derivat, dvs. liknande kemiska substanser
- tillväxthormon
- kemiska substanser som ökar produktion eller frigörelse av testosteron och dess derivat eller av tillväxthormon.

Som komplement till lagen finns sedan 2006 en inofficiell vägledande lista över substanser som anses omfattas av lagen. Listan finns tillgänglig via Statens folkhälsoinstituts webbplats ([www.fhi.se](http://www.fhi.se)), och uppdateras regelbundet.

## Hantering och användning av dopningsmedel är olaglig i Sverige

De dopningsmedel som lagen tar upp och som finns på listan får inte

- införas till landet
- överlåtas
- framställas
- förvärvas i överlåtelsetyfte
- bjudas ut till försäljning
- innehas
- brukas.

Undantaget är om man ska ha dopningsmedlen för medicinskt eller vetenskapligt ändamål.

Att smuggla in något preparat som regleras i dopningslagen är ett brott enligt lagen (SFS 2000:1225) om straff för smuggling. Dopningsbrotten ger böter eller fängelsestraff i varierande grad beroende på hur grovt brottet är.

# VARIFRÅN KOMMER DOPNINGSMEDLEN?

## Illegal införsel, tillverkning och beredning

De dopningsmedel som illegalt finns tillgängliga i Sverige har smugglats in i landet. Råsubstansen till medlen är ofta tillverkade i Asien, bland annat i Kina och Indien. Därefter bereds de aktiva substanserna till framför allt injektionsvätska och tabletter i så kallade "underground-laboratorier", i och utanför Sverige.

"Underground-laboratorierna" är inte kontrollerade, utan det kan vara vanliga utrymmen i källarlokalerna, förråd eller gamla lagerlokaler. Råsubstansen blandas ut med bland annat olja om man ska bereda injektionsvätska. Utfyllningsmaterial och bindningsmedel används när tabletter ska bli slutresultatet. Etiketternas innehållsdeklarationer stämmer sällan överens med det verkliga innehållet.

Är inte lokalerna rena, kan preparaten förorenas med bland annat tungmetaller. I vissa fall varnar man för det på försäljningssidorna på nätet.

## Illegal försäljning

Dopningsmedel säljs öppet på internetsidor som är lätta att hitta med de vanliga sökmotorerna. Fördelarna med att göra affärer över nätet är många för både säljare och köpare. Säljaren når sina kunder enkelt och dygnet runt. Det finns inga åldersgränser och upptagningsområdet är obegränsat. Anonymiteten är stor liksom möjligheten att tjäna pengar.



De som inte köper sina dopningsmedel via internet handlar exempelvis av kompisar. Man knyter också kontakter på gym och i krogvärlden, och ibland gör man också upp affärerna där. Inte sällan kommer även dessa dopningsmedel från internethandeln.

# VILKA ANVÄNDER DOPNINGSMEDEL OCH VARFÖR?

Majoriteten av dem som använder dopningsmedel är män mellan 18 och 34 år. Användningen tycks vara väldigt låg bland kvinnor.

Dopningsmedel saknar den akuta ruseffekt som alkohol och narkotika ger och det är inte i första hand för att uppnå den som man använder dem. Det finns ofta flera skäl till att en person börjar använda dopningsmedel. Huvudsakligen delar man upp användarna i tre grupper: idrottare, esteter och våldsverkare. Men det finns även andra skäl för att använda dopningsmedel.

## Idrottare

Huvudsyftet för idrottare som dopar sig har under alla år varit att öka den idrottsliga prestationen genom bättre styrka, kraft, snabbhet, ökad muskelstorlek och explosivitet.

## Esteter

Det vanligaste skälet till att AAS används är viljan att bygga upp en muskulös och vacker kropp. Muskelmassan ökar och kroppsfettet minskar vilket oftast leder till att man tycker att man ser bättre ut. Esteterna använder dopningsmedel i första hand för att förbättra utseendet, bli starka och närma sig de skönhetsideal som de strävar efter. Såväl kroppsbyggare med tävlingsambitioner som motionärer ingår i gruppen.

Esteterna äter ofta näringsriktig mat och "sköter" sin kropp men skyndar på uppbyggnaden genom att använda AAS.

## Våldsverkare

Användning av AAS leder till större kroppsvolym, ökad styrka och ofta även aggressivitet vilket i sin tur förbättrar förmågan att slåss och skrämmas. Manligheten förtydligas. Det finns en tydlig koppling mellan användningen av dopningsmedel och våld eftersom dopningsmedlet leder till en såväl fysisk som psykisk förändring av individen.

## Andra skäl att använda dopningsmedel

En användare tillhör sällan bara en grupp, de kan ha olika motiv för sitt bruk och motiven kan också skifta under användningen. Det förekommer ofta ett blandmissbruk där dopningsmedel används bland andra droger. Exempel på andra motiv är att uppnå en mental förändring, skaffa sig bättre självförtroende och stärka sin position i gruppen. Det handlar ofta om "vanliga" killar som vill bli modigare och få ökad respekt, utrymme och acceptans utan att slåss. De vill öka i rang i kompiskretsen och omgivningen, se större ut, känna mod och förmåga att dominera genom en kaxig och säker attityd.

# HUR MÅNGA DOPPAR SIG I SVERIGE?

Det är viktigt att ta reda på hur många som använder dopningsmedel eller har problem till följd av sitt dopningsbruk. Resultatet styr hur mycket resurser vi ska lägga på forskning, förebyggande åtgärder och behandling.

## En procent av männen

Sedan 1990-talet har man genomfört några riksrepresentativa undersökningar för att fråga personer om deras erfarenhet av dopning. Vissa undersökningar har genomförts bland skolelever och andra bland befolkningen i stort. Undersökningarna visar att omkring 1 procent av männen och mindre än 0,5 procent av kvinnorna någon gång har provat AAS. Utifrån den senaste frågeundersökningen<sup>1</sup> som genomfördes av Statens folkhälsoinstitut uppskattar man att minst 10 000 personer använde dopningsmedel under år 2008. Dopningsmedel används i hela landet men det är vanligare i storstäder, än i glesbygd.

## Dopningsbrotten och beslagen av dopningsmedel ökar

Ur beslagsstatistiken kan man utläsa trender för hur mycket dopningsmedel det finns och var i landet de används. Men resultaten beror mycket på hur polisen och tull-

---

<sup>1</sup> Studien genomfördes av Statens folkhälsoinstitut i samarbete med Lunds universitet och Statistiska centralbyrån. Den omfattade 58 000 personer mellan 15 och 64 år och resultatet visade att drygt 0,9 procent av männen i åldern 18–34 år hade provat AAS under det senaste året.





len arbetar. Deras resurser, prioriteringar och metoder kan påverka hur många som grips för dopningsbrott och hur stora beslagen blir utan att det faktiska bruket har förändrats. Men beslagen av dopningsmedel hos tull och polis har ökat mycket sedan år 2000. Sedan bruket av dopningsmedel kriminaliserades 1999 har också antalet anmälda brott, misstänkta personer och lagförda brott mot dopningslagen ökat.

## **Dopning är vanligare bland personer som tränar på gym**

Andelen som har erfarenhet av dopningsmedel är högre bland personer som tränar på gym, än bland dem som inte tränar på gym. Träningsanläggningar som fokuserar på kraft och styrka i sin inredning (många fria och tunga vikter, planscher på kroppsbbyggare, etc.) har visat sig ha fler användare än de som fokuserar på hälsa.

# HUR ANVÄNDS DOPNINGSMEDEL?

## Användningssätt

Det vanligaste är att injicera dopningsmedel och näst vanligast är tabletter. Ofta kombinerar man de två sätten, bland annat för att man tror att det minskar riskerna.

**Kurande:** De flesta som använder dopningsmedel "kurar", det vill säga, tar dopningsmedlen under en viss tid och gör sedan uppehåll. Men det finns även personer som använder medlen hela tiden. En kur varar vanligen 6–12 veckor och normalt tar man 2–3 kurer per år.

**Pyramidning:** De som kombinerar dopning med träning använder ofta ett mer avancerat schema. Kurerna påbörjas med små doser och sedan ökar man till större vartefter. Mot slutet av varje kur trappas doserna ned. Detta kallas "pyramidning".

**Stackning:** I regel kombineras två eller flera AAS-preparat under en kur. Metoden kallas för "stackning" och syftet är att nå en ökad effekt samt minska toleransutvecklingen och riskerna för oönskade biverkningar.

## Dosernas storlek

En man producerar 50–70 mg testosteron per vecka och en kvinna producerar ungefär en tiondel av det. I medicinska sammanhang används dopningsmedel (dvs. hormonpreparat) till exempel för män som själva producerar för lite testosteron. De som dopar

sig tar 5–100 gånger högre doser än de som tar medlen i samband med behandling. Dosstorleken varierar kraftigt och beror även på vilket dopningsmedel som används.

## Vilka andra substanser används i samband med dopningsmedel?

De som använder dopningsmedel använder ofta också kosttillskott, läkemedel, narkotika eller alkohol. Blandmissbruk är vanligt men det finns också de som tar enbart dopningsmedel.

### *Kosttillskott*

Olika kosttillskott fyller olika syften. En del kosttillskott används för att öka den fysiska prestationsförmågan. De som använder sådana kosttillskott går ibland över till dopningsmedel när kosttillskotten inte längre ger den effekt man vill få av träningen. De som använder dopningsmedel kan också komplettera med kosttillskott för att täcka det ökade behovet av näring och kalorier. Det är inte ovanligt att kosttillskott även innehåller en viss mängd dopningsmedel trots att detta inte syns i t.ex. innehållsdeklARATIONER.

### *Läkemedel*

Många kombinerar dopningsmedlen med olika läkemedel för att öka effekten eller minska biverkningarna. Generellt börjar man med läkemedlen efter att man har börjat dopa sig, och det förekommer både illegal handel med läkemedel och legal förskrivning av läkare.

## *Narkotika*

På samma sätt som med läkemedlen kompletterar en del användare med narkotika, dels för att öka effekten av dopningsmedelen, dels för att minska bieffekterna som uppstår under och efter kurerna. Vissa narkotikaanvändare kompletterar sitt missbruk med AAS för att höja effekten av exempelvis amfetamin eller använder dopningsmedel som vilken annan drog som helst.

## *Alkohol*

Det finns ett samband mellan AAS och alkoholanvändning där AAS-användning tycks öka alkoholkonsumtionen. Anabola androgena steroider påverkar signalsubstanser i hjärnan och rubbar balansen i belöningssystemet. Det kan leda till ökad känslighet för beroendeframkallande droger som alkohol och narkotika.





# VILKA EFFEKTER HAR DOPNINGSMEDEL?

Användning av dopningsmedel kan föra med sig allvarliga fysiska, psykiska och sociala skadeverkningar. Olika dopningsmedel ger olika effekter för den som använder dem. Som med andra droger beror effekterna även på hur, av vem och i vilket sammanhang substansen används. Riskerna ökar med högre doser och om man använder medlen länge. Flera skador är obotliga.

## Fysiska effekter

Dopningsmedel kan ge effekter och bieffekter i de flesta av kroppens organsystem. När man tar AAS aktiveras speciella androgena receptorer som finns i musklerna, könsorganen, skelettet, levern, njurarna, fettväven, hjärnan och andra organ.

### *Eftersträvade förändringar*

- snabb viktuppgång
- ökad muskelmassa på kort tid, ökad muskelstyrka och minskat kroppsfett
- minskat behov av viloperioder under träningen och snabbare återhämtning efter tunga träningspass, så att man kan träna oftare och hårdare.

### *Kosmetiska bieffekter*

- kraftig acne till följd av fetare hud
- hudbristningar till följd av hormonförändringar och på grund av att huden snabbt tänjs ut när kroppsmassan ökar
- rynkig och förtjockad hud
- tillväxt av bröstkörtlarna (s.k. bitch-tits i kroppsbyggarkretsar)
- vatten samlas i kroppens vävnader som svullnar (särskilt i ansiktet), vilket kan leda till ökat blodtryck
- leverpåverkan, till exempel gallstas, en leversjukdom, som i svåra fall kan leda till synlig gulsot
- ökad hårväxt på kroppen.

### *Kroppsliga komplikationer*

- i början av en AAS-kur upplever många en starkt ökad sexlust, men den minskar efterhand och kan så småningom helt försvinna
- testikelskrumpning (testikelatrofi) och nedsatt fertilitet
- ökad andel negativt kolesterol i blodet som ökar risken för åderförkalkning
- hjärtförstoring, framför allt vänstra kammaren, för att kroppen anpassar sig till den ökade muskelmassan, men det kan också vara en direkt effekt av AAS
- förkortad kroppslängd för unga AAS-användare, eftersom tillväxtzoner i skelettet påverkas av testosteronnivåerna.

Ytterligare komplikationer som kan uppstå är hjärtinfarkt, stroke, blodproppar i lungorna och levercancer.



### *Särskilda effekter för kvinnor*

Kvinnor drabbas av liknande bieffekter som män och risken att utsättas för dessa är högre för kvinnor. En del av bieffekterna ger också maskulina drag som inte automatiskt försvinner när man slutar. Några av de bieffekter som rapporteras är

- större struphuvud
- skäggväxt
- kraftig kroppsbehåring och högt hårfäste
- menstruationsrubbnings
- klitoristillväxt
- tillbakabildning av bröstet.

## **Psykiska effekter**

Vid användning av AAS kan mentala bieffekter uppstå. Vi beskriver här de faser av framför allt mentala upplevelser som användarna vanligen går igenom i kurandet. Faserna innehåller både önskade och oönskade effekter.

### *Tre faser i kurandet*

1. I den första fasen upplever de flesta användare en rad positiva effekter. Vissa beskriver upplevelsen som "den bästa någonsin i sitt liv". Användarna får en ökad energi, entusiasm och ökad sexualdrift. De upplever en ökad social acceptans och högre social status. Behovet av sömn minskar. Muskelvolymen ökar och därmed styrkan, vilket stärker självförtroendet och man känner sig oövervinnelig.
2. Fas två kommer efter en tid med upptrappad dosering. Användaren riskerar att få försämrat omdöme och förlora sin impuls kontroll, vilket kan leda till oprovocerade

raseriutbrott. Aggressivitet och paranoia kan utvecklas och det är vanligt med snabba humörsvängningar. Fixeringen vid kroppen, träningen och preparaten förstärks.

3. Efter avslutad kur kommer användaren in i abstinensfasen. Självförtroendet sjunker och apati, håglöshet, mani och ångest uppstår. Depressiva symptom kommer krypande.

Cykeln med sina tre faser börjar om vid nästa kur. Efter en längre tids kurande tenderar de negativa effekterna att bli större än de positiva. Det finns också en liten andel användare som aldrig upplever några negativa effekter.

### *Depressiva symptom*

Depressiva symptom tycks vara de vanligaste, och troligtvis också de allvarligaste biverkningarna. Oftast kommer de gradvis när man avslutar en kur.

### *Aggressivitet och våld*

Aggression är en vanlig effekt av AAS-bruk. Våldet som uppstått till följd av AAS-bruk har många gånger varit brutalt och lätt provocerat. AAS-bruk har visat sig kunna leda till vettlösa och oplanerade överfall och dråp. En våldshandling beror dock ofta på flera saker. De flesta av våldsverkarna har haft någon tidigare psykisk störning och har vid brottet också varit påverkade av någon annan substans, vanligen alkohol. Men användningen av dopningsmedel tycks även i sig bidra både till aggressivitet och våld.

Aggressivitet är inte en negativ egenskap för alla. Flera användare, inte minst kvinnor, uppfattar ökad aggressivitet som en positiv bieffekt som kan motivera dem att fortsätta med AAS.

### *Kriminalitet*

AAS förekommer bland kriminella. Vissa studier och experter menar att man börjar med AAS först när man är kriminell för att substansen ska göra en mer framgångsrik. Andra studier visar att AAS-bruk leder till kriminalitet genom att användaren blir mer aggressiv och utagerande. Genom sitt bruk kommer användaren i kontakt med kriminella, vilket i sig kan leda till början på en kriminell bana.



# ATTITYDER OCH NORMER I SAMHÄLLET

En allmän attityd i samhället är att användning av dopningsmedel inte är ett drogmissbruk trots att det har liknande effekt som exempelvis narkotika. Användningen är visserligen hälsofarlig och beroendeframkallande, kan kopplas till bland annat missbruk, kriminell livsstil och hög dödlighet. Användningen av dopningsmedel tycks vara mer accepterad än användningen av narkotika och snarare ses som fusk än missbruk.

## Skönhetsideal

Skönhetsidealen har utvecklats till onåbara mål för de flesta människor. Framför allt medierna men även andra delar av samhället lägger stort fokus på kroppen. Feminina och maskulina ideal sprids genom reklam och annan marknadsföring. Det är olagligt att göra reklam för dopningsmedel, men det går bra att visa bilder med välbyggda, muskulösa kroppar eller att marknadsföra kosttillskott, med löften om att man kan uppnå dessa ideal. Användningen av onaturliga metoder för att förbättra utseendet har blivit vanligare och mer accepterat. Att det sociala klimatet stödjer korrigeringar av utseendet bidrar till användningen av dopningsmedel.

Skönhetsidealen och hälsotrenden förstärks också av samhällets prestationskultur. Genom konsumtion får vi status och en vacker kropp går att köpa. I detta sammanhang kommer gymmen in där det går att investera i en vackrare kropp. På gymmen, där man erbjuder friskvård och möjlighet att förbättra sin hälsa, förekommer även användning av dopningspreparat.



## Tidspress

Tidspressen gör att vi inte hinner leva det hälsosamma liv vi önskar på naturlig väg. Hinner vi inte laga näringsriktig mat och äta den, finns det kosttillskott och vitaminer att ta till. Medicinska preparat ger snabba lösningar på fysiska och psykiska problem och utmaningar. Samtidigt skapas lukrativa marknader för hälsa, skönhet och prestationer.

## Kunskap

Attityder och normer påverkas av kunskap. Kunskapen om dopningsmedlen, användarna och konsekvenserna av bruket hos både allmänheten och berörda yrkesgrupper i Sverige är begränsad. För att förebygga att fler börjar använda dopningsmedel och



för att bemöta de problem som uppstår krävs en ökad medvetenhet hos hela befolkningen i alla åldersgrupper: bland föräldrar och andra vuxna, bland unga och bland dem som genom sitt yrke kommer i kontakt med användare av dopningsmedel.

## Internets roll

Internetanvändningen har ökat i alla åldrar och internets roll för den illegala drogmarknaden har ökat dramatiskt. Förutom en öppen försäljning av dopningsmedel finns mängder av okontrollerad fakta att hämta in eller utbyta genom exempelvis diskussionsforum. Informationen och diskussionerna rör det mesta kring användningen, till exempel "spårtider" (hur lång tid det tar för olika preparat att "gå ur kroppen", så att man inte ser spåren vid exempelvis urinprov), "vilka kurer man kan köra utan att sabba chansen att skaffa barn", "roidrage" (vansinnesutbrott) och ingående beskrivningar av hur man tar intramuskulära injektioner. Det finns en risk att användarna har en övertro till internetinformationen. En stor del av den fakta som förmedlas är detaljerad och bygger på egna erfarenheter, antaganden och rykten, men det förekommer även forskningsresultat.

# FÖREBYGGA ANVÄNDNING AV DOPNINGSMEDEL

Genom det förebyggande arbetet kan användningen begränsas, man kan göra det på olika arenor och med olika fokus.

## Begränsa den fysiska tillgängligheten

Polisen och Tullverket och i viss mån Kustbevakningen har en viktig uppgift i att begränsa tillgången på dopningsmedel. För att dessa ska kunna agera effektivt krävs en restriktiv lagstiftning och kunskap. Tullverkets arbete fokuserar på att stoppa eller allvarligt störa den grova organiserade brottsligheten och den smuggling som följer ur detta. Polisen arbetar mot spridningen och användningen av dopningsmedel, dels ute hos de 21 länskriminalpolismyndigheterna, dels hos Rikskriminalpolisen

## Påverka normer och attityder

Den frivilliga användningen av dopningsmedel förutsätter en attityd och ett beteende som tillåter ett bruk. Attityden och beteendet är präglade av de normer och värderingar som omgärdat personen under uppväxten och i vuxen ålder. Genom en restriktiv lagstiftning visar samhället att ett visst beteende inte är lämpligt. Man kan även påverka unga genom att ge dem bra argument till varför de inte bör använda hormonpreparat, diskutera attityder och utseende och hur man kan hantera ideal som visas i medierna.

## Sprida kunskap

Genom att informera allmänheten och yrkesverksamma som kommer i kontakt med dopning kan vi lättare bemöta och förebygga problemen. De som behöver kunskap och utbildning är till exempel polis och tull, socialtjänst, hälso- och sjukvård, skolpersonal, domare, åklagare, kriminalvårdspersonal, ordningsvakter och personal vid gym och träningsanläggningar.

## Arbeta med träningsanläggningarna

Dopning är vanligare bland dem som tränar än de som inte tränar. Ett effektivt sätt att arbeta på kan vara att förmedla en träningskultur på anläggningarna som fokuserar på hälsa snarare än kraft och styrka, till exempel genom att inte visa bilder på vältränade muskulösa kroppar eller sälja kosttillskott. Utbildning av ägare, träningsansvariga och instruktörer vid gym är också ett sätt att nå ut. Ytterligare exempel på förebyggande arbete kan vara tillsynsbesök av polisen på träningsanläggningar för att öka medvetenheten om problemet hos de tränande och gypersonalen.

I Sverige har ett antal förebyggande projekt riktat in sig på träningsanläggningar. Tioalet olika aktörer på regional och lokal nivå har varit aktiva, exempelvis Blekinge idrottsförbund, Länsstyrelsen i Kronobergs län, STAD i Stockholm, Kalmar, Fritidsförvaltningen i Malmö stad, beroendecentrum i Örebro och Norrbottens idrottsförbund. Arbetet har syftat till att höja medvetenheten kring problemen med dopning, hos dem som tränar och personal på anläggningarna, begränsa tillgången samt försvåra användningen av dopningsmedel.





# HÄR KAN MAN FÅ RÅD OCH HJÄLP

Det är viktigt att kunna erbjuda hjälp till de personer som söker vård eller vill ha hjälp att sluta. Behandlingen av personer som använder dopningsmedel är mycket komplex och kräver lång tid samt en bred grupp av vårdpersonal som kan hjälpa till med olika vårdinsatser, till exempel medicinska utredningar, kostråd och socialt stöd.

**Dopingjouren** startade 1993 och är en rikstäckande telefon- och internetrådgivning som nås via [www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se) eller telefon 020-54 69 87. Dopingjouren bistår med stöd, kunskap och vägledning för användare, anhöriga, yrkesverksamma och den övriga allmänheten.

**Vårdcentraler.** Om man blir akut sjuk bör man vända sig till sin vårdcentral eller till akutmottagningen på närmaste sjukhus. När det gäller fysiska biverkningar kan man därifrån remittera patienter utifrån symtom till respektive specialist. Behövs psykiatrisk hjälp är det bäst att vända sig till den egna husläkaren, för ev. remiss till specialistläkare. Det är viktigt att berätta om vilka preparat man har tagit, så att hjälpen blir rätt.

**Beroendecentrum.** För att få hjälp att komma ur ett missbruk kan närmaste beroendecentrum i ditt landsting hjälpa till.

**Andra mottagningar.** På tre platser i landet, i Göteborg, Örebro och Stockholm, finns särskild behandling för personer med dopningsproblem. Dessa mottagningar tar emot, vårdar och vägleder personer som har fått psykiska eller fysiska besvär av att använda dopningsmedel.

# ORDLISTA

<b>AAS</b>	Förkortning för anabola androgena steroider.
<b>Androgen</b>	Förmanligande effekt (om substanser och preparat)
<b>Anabol</b>	Uppbyggande effekt (av muskler och vävnad) av anabola steroider.
<b>Androgener</b>	Manliga könshormoner som bildas i testiklar, binjurebark och äggstockar.
<b>Bitch-tits</b>	Slanguttryck för gynekomasti, se nedan, som används i kroppsbyggar-kretsar.
<b>BMI</b>	Kroppsmasseindex (body mass index) anger relationen mellan vikt och längd enligt beräkningen kroppsvikt i kilogram dividerat med kroppslängden i meter i kvadrat.
<b>Derivat</b>	Kemisk förening som har stora kemiska likheter med en ursprunglig substans eller vara.
<b>Gallstas</b>	Lever sjukdom. Kan leda till synlig gulsot.
<b>Gynekomasti</b>	Förstoring av bröstkörtlarna och omgivande vävnad hos män.
<b>Intramuskulär</b>	Injektion med spruta direkt in i muskeln.
<b>Kur</b>	De flesta som använder dopningsmedel ”kurar”, dvs. intar dopningsmedlen under en viss tid, vanligtvis 6–12 veckor, och gör sedan uppehåll.
<b>Omnipotens</b>	Känsla av oövervinnelighet.
<b>Pyramidning</b>	Kurer där dopningsanvändare börjar med små doser som successivt byggs upp till större. Mot slutet av varje kur trappas doserna ned.

<b>Roid rage</b>	Aggressivitetskick som vissa användare av dopningsmedel säger sig uppleva, ofta i kombination med alkohol.
<b>Stacking</b>	När man kombinerar två eller flera AAS-preparat under en kur. Det kan vara både i tablettform och preparat för injektion.
<b>Spårtider</b>	Hur lång tid det tar för olika preparat att "gå ur kroppen" (och inte synas, vid t.ex. urinprov).
<b>Striae</b>	Strimmor i huden, eller hudbristningar, "stretchmarks". De uppkommer huvudsakligen på armar, bröstkorg, lår och rygg till följd av hormonförändringar och att huden töjs ut snabbt vid muskeltillväxt.
<b>Syntetisk</b>	Framställd på konstgjord (kemisk) väg.
<b>Testikelatrofi</b>	Sjukdomstillstånd som innebär att testiklarna krymper. Kan leda till ofrivillig sterilitet.
<b>WADA</b>	(World Anti-Doping Agency). Samfinansierad stiftelse, bildad av världens idrotter och regeringar med uppgift att leda och samordna antidopningsarbetet.

## REFERENSER

- Hermansson, G., & Moberg, T. (2008). *Anabola androgena steroider 1.1*. Göteborg: Mediahuset.
- Hoff, D. (2008). *Doping- och antidopingforskning: en inventering av samhälls- och beteendevetenskaplig forskning och publikationer 2004–2007*. FoU-rapport 2008:1. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Mickelsson, K. (2009). *Dopningen i Sverige: En inventering av utbredning, konsekvenser och åtgärder*. (Rapport nr. R 2009:15). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Moberg, T., & Hermansson, G. (2006). *Mandom mod och morske män: Anabola androgena steroider: Medicinskt, rättsligt och socialt*. Göteborg: Mediahuset.
- SOU 2008:120 (2008). *Bättre kontroll av missbruksmedel. En effektivare narkotika- och dopningslagstiftning mm.: betänkande av narkotikautredningen*. Stockholm: Fritzes.
- Statens folkhälsoinstitut (2009). *Det drogförebyggande arbetet i Sverige 2008: Rapport om det förebyggande arbetet mot alkohol-, narkotika-, tobaks- och dopningsproblem*. (Rapport nr. R 2009:11). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut (under tryckning). *Målområde 11. Dopning: Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

## VILL DU VETA MER?

<a href="http://www.fhi.se">www.fhi.se</a>	Statens folkhälsoinstitut
<a href="http://www.dopingjouren.se">www.dopingjouren.se</a>	Dopingjouren
<a href="http://www.drogportalen.se">www.drogportalen.se</a>	Webbplats om alkohol, narkotika , tobak och dopning
<a href="http://www.can.se">www.can.se</a>	Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning
<a href="http://www.polisen.se">www.polisen.se</a>	Polisen
<a href="http://www.tullverket.se">www.tullverket.se</a>	Tullverket
<a href="http://www.rf.se">www.rf.se</a>	Riksidrottsförbundet
<a href="http://www.regeringen.se">www.regeringen.se</a>	Regeringen
<a href="http://www.wada.se">www.wada.se</a>	World Anti-Doping Agency



För drygt 20 år sedan uppmärksammades att dopningsmedel användes även utanför idrotten och med andra motiv än att öka den idrottsliga prestationen. Idag säljs preparaten på en växande illegal marknad och dopningsmedel är enkelt att få tag på.

Den här skriften ger på ett enkelt sätt en grundläggande förståelse kring dopning ur ett samhällsperspektiv. Innehållet beskriver lagen och hur utbrett bruket är i Sverige, olika användningssätt samt kopplingen till andra droger. Dessutom beskrivs de typiska användarna och deras individuella motiv samt de attityder och normer som finns i samhället kring dopning.

Skriften vänder sig till både privatpersoner och yrkesverksamma som behöver mer information och kunskap om dopningsproblematiken.

*Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.*



Statens  
**folkhälsoinstitut**

Statens folkhälsoinstitut  
Distributionstjänst  
120 88 Stockholm

fhi@strd.se  
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-825-8 (pdf)  
ISBN 978-91-7257-826-5 (print)