



Erik Hellmén, sakkunnig inom nutrition och antidoping, är en av föreläsarna. Foto: RF-SISU/Hasse Persson

## Föreläsning ska öka kunskapen kring ungdomars utmaningar

**Publicerad:** 26 oktober 2023

**Författare:** Camilla Lagerman

---

Onsdagen den 8 november bjuder LIF Lindesberg, i samarbete med Polisen och RF-SISU, in till en föreläsning om doping, droger och psykisk ohälsa. Erik Hellmén, sakkunnig inom nutrition och antidoping hos RF SisU, är en av kvällens föreläsare som kommer att berätta lite kring problemet med misstagsdoping. - Inom idrotten handlar det kanske mer om att man inte är riktigt medveten om vad som räknas som doping.

"Ungdomarnas utmaningar" är rubriken för den föreläsning som LIF Lindesberg, i samarbete med Polisen och RF-SISU, bjuder in till i Lindeskolans aula. Föreläsningen vänder sig till spelare, ledare och föräldrar inom föreningar som vill få ökad kunskap kring doping, droger och dess konsekvenser.

- När man pratar om doping kanske man i första hand tänker på anabola steroider bland annat, men inom idrotten är inte det ett av de stora problemen när det kommer till doping, utan det är snarare ett samhällsproblem och det är en annan målgrupp som i stor utsträckning använder sådana preparat, förklarar Erik Hellmén.

Istället för de välkända dopingpreparaten menar Erik att ett större problem inom just idrotten är den så kallade misstagsdopingen, något man vill öka kunskapen kring.

- Inom idrotten handlar det kanske mer om att man inte är riktigt medveten om vad som räknas som doping. Vissa läkemedel måste man ha godkännande av läkare för att få använda, exempelvis om man är astmatiker kanske man använder inhalator, men då måste man också ha ett läkarintyg på att få göra det, annars räknas det som doping, berättar Erik.

Ett annat problem är användandet av kosttillskott, eller snarare att man inte riktigt vet vad dessa innehåller, något som faktiskt kan leda till att man dopar sig av misstag.

- Det finns så otroligt mycket, men det vi har sett inom idrotten är den gruppen av kosttillskott som utlovar väldigt mycket, som man räknar som prestationshöjande. Saker som till exempel innehåller stora mängder koffein, men också ämnen som inte alltid är deklarerade på förpackningen, säger Hellmén och avslutar:

- Från idrottens sida är det viktigt att vi upplyser om riskerna med kosttillskott och framförallt specifika grupper.

Medverkande under onsdagens föreläsning är också Henrik Andersson, kommunpolis, som kommer berätta om droger, nuläget och framtid, samt Katarina Jilke och Jennie Dam som ska berätta om psykisk ohälsa.

*Föreläsningen äger rum onsdagen 8 november klockan 18:00 i Lindeskolans aula.*

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/forelasning-ska-oka-kunskapen-kring-ungdomars-utmaningar/>