

# Slank en gespierd

## GROTERE SPIERMASSA

**Anabole steroïden** (methyltestosteron, nandrolon, oxymetholon, boldenon, primobolan, oxandrolon en vele andere)

**REPUTATIE**  
2 tot 5 kilo extra spiermassa, die na de kuur weer verdwijnt

**BIJWERKINGEN**  
Agressie, hoofdhaarverlies, acne, hart- en vaatziekten, seksuele problemen, vocht vasthouden, prostaatvergroting, kleinere testikels, onvruchtbaarheid, borstvorming, leverproblemen, bij vrouwen: lage stem en gezichtsbeharig

**Groeihormoon** (somatotropine, hGH)

**REPUTATIE**  
Versterkt de spieropbouw van anabole steroïden, stimuleert vetverbranding, en bevordert groei van aanhechtingen tussen spieren en botten

**BIJWERKINGEN**  
Groeit van botten in handen, voeten en ellebogen, vergroting van de hartspeer, mogelijk ook diabetes en kanker

**Kortwerkende insulines** (Humuline, insuline-lispro, aspart)

**REPUTATIE**  
Versterkt anabole processen in de spiercellen. Verhoogt de activiteit van IGF-1

**BIJWERKINGEN**  
Hypoglycemie, vooral gevaarlijk tijdens de slaap

**IGF-1** (Mecasermin, Igtropin)

**REPUTATIE**  
Anabole werking, vooral in combinatie met anabolen, groeihormoon en insuline

**BIJWERKINGEN**  
Zie groeihormoon

**Antiestrogenen** (clomifeen, tamoxifen, anastrozol, letrozol)

**REPUTATIE**  
Na een kuur anabolen, om eigen testosteronaanmaak te stimuleren, of tijdens de anabolenkuur om oestrogene bijwerkingen tegen te gaan

**BIJWERKINGEN**  
Wazig zien, depressie, psychosen, buikpijn, misselijkheid, opvliegers, slecht slapen, vaginale bloedingen

**hCG** (Pregnyl, Profasi)

**REPUTATIE**  
Kan malaise na een anabolenkuur verkorten, en verlies spieropbouw beperken

**BIJWERKINGEN**  
Borstvorming, vasthouden van vocht en stemmingswisselingen

**Diuretica** (furosemeide, aldactone)

**REPUTATIE**  
Zorgt voor een 'scherper' fysiek, maakt spieren beter zichtbaar

**BIJWERKINGEN**  
Verstoring van electrolyten, dorst, spierzwakte, lusteloosheid

Vergeet de krantenkoppen over dopingschandalen bij wielersporen. De meeste doping wordt gebruikt in de sportschool. Zo'n twee miljoen Nederlanders trainen in 1700 fitnesscentra, en ongeveer 8 procent gebruikt doping voor grotere spieren en een slanker lichaam. Het gaat om anabole steroïden plus bijbehorende hulpmiddelen. Voor vermageren zijn er vooral pepmiddelen en (uitgerangeerde) afslankmedicijnen verkrijgbaar op de zwarte markt.

## SLANKER

### Efedrine en dergelijke

#### REPUTATIE

**Adrenerg effect.**  
Meer vetverbranding,  
energieverbruik neemt toe  
en eetlust vermindert

#### BIJWERKINGEN

Verhoogde bloeddruk,  
slaapstoornissen, beven,  
nervositeit, verlaagde  
weerstand

### Cafeïne, theofylline, theobromine

#### REPUTATIE

**Maakt vetcellen**  
gevoeliger voor  
adrenaline

#### BIJWERKINGEN

Slaapstoornissen, hartkloppingen,  
beven, nervositeit

### Amfetaminen

(fenfluramine, phentermine, sibutramine, Adderall, Vyvanse)

#### REPUTATIE

**Eetlustremmend,**  
stimuleert  
vetverbranding

#### BIJWERKINGEN

Verslavend, hallucina-  
ties, hartafwijkingen,  
misselijkheid

### Schildklierhormoon

(Cytomel, triacana, tirtricol, levothyroxine)

#### REPUTATIE

**Versterkt de**  
anabole werking  
van groeihormoon  
en van anabolen,  
stimuleert  
vetverbranding

#### BIJWERKINGEN

Onderdrukking eigen  
schildklierhormoon,  
vermoeidheid, kouwelijk-  
heid, gewichtstoename,  
spierpijn. Maar ook  
hoofdpijn, transpiratie,  
irritatie, slaapproblemen

### Methylfenidaat (Ritalin, Concerta)

#### REPUTATIE

**Afgeleid van amfetamines,**  
stimuleert zelfbeheersing  
en concentratie

#### BIJWERKINGEN

Slaapproblemen,  
meer herstel no-  
dig van training

### Lipostabil

#### REPUTATIE

**Vernietigt**  
vetcellen

#### BIJWERKINGEN

Ontstekingsreacties, infec-  
ties, lokale weefselaftersterving

### Dinitrophenol (DNP)

#### REPUTATIE

**Snel**  
gewichtsv-  
erlies

#### BIJWERKINGEN

Het gevaarlijkste afslankmiddel, heeft al een aantal  
dodelijke slachtoffers gemaakt. Zweten, misselijkheid,  
slaapproblemen, geur- en smaakverlies, oververhitting



De Dopingautoriteit krijgt veel vragen van mensen die sterker, gespierder en slanker willen worden. Ondanks alle zelfdiscipline en training is het ideale fysiek niet altijd haalbaar. Voor hen hebben deskundigen het boek *Doping de nuchtere feiten* geschreven. Rijk geïllustreerd en zeer toegankelijk geschreven. 208 pagina's, 29,95 euro.