

# Minimising the Risk of Supplements

- There is no supplement that is %100 safe to use.
- Most protein supplements have high risk of contamination with doping substances such as stimulants.
- Only a few supplements are scientifically supported such as: Nitrates, Beta Alanine, Creatine, Sodium bicarbonate, Caffeine.

Follow the below strategy to minimise the risk of dietary supplements:

Was this supplement recommended by your sports dietitian/team physician?

**NO.**

**Do NOT consume.**  
Check with a sports dietitian/physician.

**Yes**

Are you sure that the supplement will positively affect your performance/recovery?

**NO.**

**Do NOT consume.**  
Check with a sports dietitian.

**Yes**

Can you identify one of these logos on the supplement?

**NO.**

**Do NOT consume.**  
check with a sports dietitian.



**Yes**

Does your supplement have a batch number?  
Can you locate the same batch number and expiry date on the logo website?

**NO.**

**Do NOT consume.**  
Check with a sports dietitian.

**Yes**

If you have performed all checks, consume the protein supplement in accordance with the guidance provided by your sports dietitian.

# تقليل مخاطر المكملات الغذائية

- لا يوجد مكمل غذائي آمن بنسبة 100%.
- معظم المكملات الغذائية تعتبر غير آمنة، نسبة لتلوثها بمواد محظورة مثل المنشطات.
- هناك عدد قليل من المكملات الغذائية ذات الفعالية المدعومة علمياً مثل: التيريات، وبيتا ألانين، والكرياتين، وبيكربونات الصوديوم، والكافيين.

اتبع الاستراتيجية التالية لتقليل المخاطر الناتجة عن استخدام المكملات الغذائية:

لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.  
تحقق مع أخصائي التغذية الرياضية



هل المكمل الغذائي موصى به من قبل أخصائي التغذية الرياضية  
أو الطبيب؟



لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.  
تحقق مع أخصائي التغذية الرياضية



هل أنت متأكد من أن المكمل الغذائي سيؤثر بشكل إيجابي على أدائك  
أو تعافيك؟



لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.



هل يمكنك تحديد أحد هذه الشعارات على ملصق المكمل الغذائي؟



لا. لا تستخدم المكمل الغذائي.  
تحقق مع أخصائي التغذية الرياضية



هل يحتوي المكمل الغذائي على رقم دفعة؟  
هل يمكنك تحديد نفس رقم الدفعة وتاريخ انتهاء الصلاحية  
على موقع الشعار السابق؟



إذا أجريت جميع الفحوصات السابقة، فيمكنك استهلاك  
المكمل الغذائي وفقاً للإرشادات المقدمة من أخصائي  
التغذية الرياضية.