

Siūloma maisto papildų klasifikavimo schema vertinanti: a) papildų veiksmingumo mokslinius įrodymus, b) sportuojančiojo tikslus ir c) vartojimo saugumą (ar papildai nėra įtraukti į Pasaulinės Antidopingo agentūros draudžiamų ar nerekomenduojamų vartoti sąrašą). Pagal šią schemą papildai skirstomi į keturias grupes - A,B,C,D.

A GRUPĖ

Maisto papildų grupės ypatumai	Maisto papildų pogrupiai			
	Fizinį darbingumą gerinantys maisto papildai	Kūno kompozicijai taką darantys		Kiti maisto papildai *
		Raumeninės masės didinimui skirti maisto papildai	Antsvorio ir nutukimo mažinimui skirti maisto papildai	
Tikrai veiksmingi maisto papildai. Maisto papildų veiksmingumas ir vartojimo saugumas įrodytas daugeliu mokslinių tyrimų rezultatais. Šių maisto papildų vartojimas turi būti derinams su treniruotės procesu ir individualizuojamas, atsižvelgiant į sporto šaką, fizinių krūvių ypatumus (intensyvumą, trukmę, apimtį ir t.t.)	Kreatinas	Baltyminiai maisto papildai (nepakeičiamųjų aminorūgščių, baltyminių mišinių maisto papildai)	Kofeinas	Angliavandenių maisto papildai (specialūs sportininkams skirti gėrimai, želė, saldumynai, batonėliai ir kt.)
	Kofeinas			
	Beta alaninas			
	Dietos nitratų papildai	Kreatinas	Termogenikai	Elektrolitiniai gėrimai
	Sodos bikarbonatas	Nepakeičiamosios aminorūgštys (EAA)		Multivitaminai ir mineralai
				Geležis
				Kalcis
	Sodos fosfatas			Vit.D

*Specialūs sportininkams skirti maisto produktai ir maisto papildai skirti kasdieniniams vartojimui, kai nėra galimybės jų sudėtyje esančių medžiagų gauti su įprastiniu maistu

B GRUPĖ

Maisto papildų grupės ypatumai	Maisto papildų pogrupiai			
	Fizinį darbingumą gerinantys maisto papildai	Kūno kompozicijai taką darantys		Kiti maisto papildai
		Raumeninės masės didinimui skirti maisto papildai	Antsvorio ir nutukimo mažinimui skirti maisto papildai	
Galimai veiksmingi maisto papildai Tai maisto papildai, kurių veiksmingumas pagrįstas teoriškai. Veiksmingumą įrodo daugelis, bet ne visi moksliniai tyrimai	Nepakeičiamos aminorūgštys (EAA)	HMB(beta-hidroksi betametilbutiratas)	Žaliosios arbatos ekstraktas;	Kvarcetas
	BCAA (šakotos grandinės aminorūgštys)	BCAA (šakotos grandinės aminorūgštys)		Kurkuminas
	HMB (beta-hidroksi betametilbutiratas)			Egzotinės uogos (acai uogos, goji uogos)
	Glutaminas			Rūgščiųjų vyšnių sultys
	L-Karnitinas			Antioksidantai - vit.C,vit E
				Glukosaminas
				Žuvų taukai

C GRUPĖ

Maisto papildų grupės ypatumai	Maisto papildų pogrupiai			
	Fizinį darbingumą gerinantys maisto papildai	Kūno kompozicijai taką darantys		Kiti maisto papildai
		Raumeninės masės didinimui skirti maisto papildai	Antsvorio ir nutukimo mažinimui skirti maisto papildai	
Maisto papildai, kurių veiksmingumas neįrodytas Tai maisto papildai, kurių daromas poveikis tik iš dalies pagrįstas teoriškai, o mokslinių tyrimų skaičius patvirtinantis maisto papildų veiksmingumą labai mažas	Vidutinio ilgio grandinių trigliceridai	Alfa - ketoglutaratas	Cholinas (lecitinas)	Ženšenis ir kiti žoliniai maisto papildai (kordicepsas, auksinė šaknis-rhodiola rosea)
		Alfa - ketoizokapronatas	Betainas	
		Ekdysteronai	Forskolinas	
		OKG (ornitino alfa-ketoglutaratas)		
		ZMA (cinko ir magnio aspartatas)		

D GRUPĖ

Maisto papildų grupės ypatumai	Maisto papildų pogrupiai			
	Fizinį darbingumą gerinantys maisto papildai	Kūno kompozicijai taką darantys		Kiti maisto papildai
		Raumeninės masės didinimui skirti maisto papildai	Antsvorio ir nutukimo mažinimui skirti maisto papildai	
Neveiksmingi ir/ar draudžiami maisto papildai. Moksliniais tyrimais patvirtintas neveiksmingumas	Ribozė	Smilaksas	Kalcio piruvatas	Tribulus terrestris
	Inozinas	Sulfo-polisacharidai	Chitosanas	
	Vanadilio sulfatas (vanadis).	Boras	Chromas	
		Chromas	HCA	
		Gama orizanolis	L – karnitinas	
			Fosfatai	
			CLA (konjuguota linoleno rūgštis)	
Dėl teigiamo dopingo testo tikimybės Pasaulinės Antidopingo Agentūros (WADA) nerekomenduojami ar uždrausti vartoti (https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/prohibited-list)		DHEA (dehidroepiandrosteronas)	Efedrinas	Maka šaknies milteliai
		19-nor androstenedionas		Glicerolis
		Kiti prohormonai		
		Augimo hormoną atpalaiduojantys peptidai		
		Testosterono skatintojai		