


22. Niedersächsisches Ernährungsforum



Ernährung im Sport – (k)ein Gewinn?	 Mi. 24.10.2018	 Akademie des Sports <small>im LandesSportBund Niedersachsen e. V.</small>
	 190 Teilnehmende	 Ernährung, Ge- sundheit, Sport, Bewegung

Ausgangslage

Für den Leistungssport existieren internationale Standards zur Sporternährung. Für den Breiten- und Gesundheitssport finden sich dagegen kaum gesicherte Empfehlungen. Das gemeinsame Niedersächsische Ernährungsforum „Ernährung im Sport – (k)ein Gewinn?“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. – Sektion Niedersachsen, der Ärztekammer Niedersachsen und der Akademie des Sports im LandesSportBund (LSB) Niedersachsen e. V. versuchte Antworten zu finden und Hinweise zu geben.

Das geschah



Karl-Heinz Steinmann (Akademieleiter) verdeutlichte in seiner Begrüßung die Wichtigkeit des Themas für den LSB Niedersachsen. Der LSB beschäftigt im Olympiastützpunkt (OSP) Nieder-

sachsen Ernährungsberaterinnen, die den Nachwuchs- und Spitzensportlerinnen und -sportlern in diesem Thema kompetent zur Seite stehen. Auch im Breitensport ist die Ernährung und Gesundheit der Sportlerinnen und Sportler dem LSB wichtig, weshalb er sich aktiv im Beirat der DGE Niedersachsen engagiert.

Dr. Jörg Baumgarte (Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz) hob die gute Zu-



sammenarbeit mit der Ärztekammer Niedersachsen und der Akademie des Sports hervor und verdeutlichte, dass gerade weil sich 42% der deutschen Bevölkerung zu wenig bewegt, Veranstaltungen wie das Ernährungsforum wichtig sind, um für das Zusammenwirken gesunder Ernährung und Bewegung zu sensibilisieren.

Den Abschluss der Grußworte machte *Dr. med. Thomas Buck* (Ärztekammer Niedersachsen). Auch er mahnte an, dass sich die Bevölkerung mehr bewegen und gleichzeitig gut ernähren sollte. Das ist u. a. deshalb notwendig, da 20% der Kinder bei der Einschulung Gewichtsprobleme haben.



Im ersten Fachvortrag des Tages ging *Neele Mattausch* (OSP Niedersachsen) auf die zu beachtenden Unterschiede der Ernährung zwischen Leistungs- und Breitensportlerinnen und -sportlern ein. Für Breitensportlerinnen und -sportler, die 3 bis 4 Mal die Woche für eine Stunde Sport treiben, reicht eine ausgewogene Ernährung nach den DGE-Standards aus, um Sport in diesem Maße zu betreiben. Eine spezifische Ernährung

ist nicht notwendig. Es ist jedoch wichtig, dass vor der Belastung ausreichend Kohlenhydrate als Energielieferanten zur Verfügung stehen und unmittelbar nach dem Sport Proteine (z. B. in Form von Magerquark mit Obst, Kakao oder Bananenmilch) zugeführt werden, um die Regeneration zu begünstigen.



Dr. Nadiya Bakhiya (Bundesinstitut für Risikobewertung) ging darauf ein, welche Rolle Nahrungsergänzungsmittel (NEM) für Sportlerinnen und Sportler haben. Denn im Breitensport nutzen ca. 50-85% der Sportlerinnen und Sportler NEM's. Sie werden vor allem zur Leistungssteigerung, Gewichtsreduktion oder zur verbesserten Regeneration konsumiert. Problematisch ist, dass zu viele NEM's als notwendig konsumiert sowie mögliche Risiken (z. B. Beimischung von Substanzen, die in Deutschland verboten sind, wenn aus dem Ausland bestellt wird) unterschätzt werden und der Bedarf bzw. Nutzen überschätzt wird. Daher sollte im Breitensport mehr professionelle Aufklärung und Sensibilisierung betrieben werden. Bei gesunden Breitensportlerinnen und -sportlern deckt eine ausgewogene und vollwertige Ernährung den Nährstoffbedarf.

Dr. Alexandra Schek (Ernährungswissenschaftlerin) klärte in Ihrem Beitrag auf, dass „normale“ Breiten- oder Freizeitsportlerinnen und -sportler keine speziellen Anforderungen an das Trinken haben. Die täglichen Flüssigkeitsverluste durch Nieren, Darm, Haut und Lungen abzüglich Wasser aus der Nahrung betragen durchschnittlich ca. 1,5 Liter. Diese Menge sollte täglich mindestens getrunken werden. Hinzu kommt der individuelle Schweißersatz. Dieser ergibt sich aus dem Körpergewicht vor der Belastung, plus die Trinkmenge während der Belastung abzüglich des Gewichtes nach der Belastung. Diese Differenz muss mit



1,3 multipliziert werden, um die zu trinkende Menge nach der Belastung zu erhalten. Während sportlicher Aktivität sollte vor allen isotonisch getrunken werden, um Flüssigkeitsverlusten durch Schwitzen entgegenzuwirken und den Körper mit Kohlenhydraten sowie Natrium zu versorgen. Jedoch nur, wenn eine Belastung von mehr als 60 Minuten vorliegt. Nach der Belastung ist fettarme Milch das beste Getränk.

Im abschließenden Vortrag ging *Josefine Nebl* (Universität Hannover) darauf ein, wie sich die sportliche Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit der Ernährungsform verhält. Insgesamt gibt es dazu eine sehr geringe Forschungslage und insbesondere hinsichtlich vegetarischer und veganer Ernährung sind die Daten sehr gering. Daher besteht Forschungsbedarf in diesem Feld, um weitere Erkenntnisse zu gewinnen.



Das haben wir mitgenommen

- Im „normalen“ Breitensport ist für gesunde Menschen eine Vollwertige Ernährung nach den DGE-Standards ausreichend.
- Für ambitionierte Breitensportlerinnen und -sportler ist eine angepasste Ernährung sinnvoll.
- Die Wirkung von NEM's wird häufig überschätzt und die Risiken werden unterschätzt.

Fotos (7): Maja Schültingkemper

Ansprechpartner:

Marco Vedder

mvedder@akademie.lsb-nds.de

Dörthe Hennemann

hennemann@dge-niedersachsen.de



**Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz**

äkn ärztekammer
niedersachsen
FORTBILDUNG



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen**