



07/2016 | 20./21. September

## **Sporternährung praxisnah – top trainiert und ernährt**

### **Arbeitstagung der DGE in Bonn am 20./21. September 2017**

(dge) Für Spitzensportler verschiedener Sportarten sind internationale Expertenstandards zur Sporternährung vorhanden. Dagegen gibt es für die sehr große Gruppe der leistungsorientierten Freizeit- und Gesundheitssportler im deutschsprachigen Raum kaum gesicherte Ernährungsempfehlungen. Auf der DGE-Arbeitstagung „Sporternährung praxisnah – top trainiert und ernährt“ vom 20.-21. September 2017 im Maritim Hotel Bonn stellen die Experten der DGE-Arbeitsgruppe Sporternährung wissenschaftliche Ergebnisse für die Beratung ambitionierter Freizeit- und Leistungssportler vor. Schwerpunkte des ersten Tages sind präventive und therapeutische Effekte, sportmedizinische Untersuchungen, Leistungsdiagnostik, die optimale Ernährung mit dem Verhältnis der energieliefernden Nährstoffe, das Timing der Mahlzeiten vor und nach dem Sport, das richtige Flüssigkeitsmanagement sowie der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln. Am zweiten Tag werden kraft- und ausdauerbetonte Sportarten anhand von Fallbeispielen intensiv betrachtet. „Die Tagung zeigt, dass sportspezifische Ernährungsempfehlungen zunehmend personalisiert werden. Eine individuell bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr ist für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit essenziell“, sagt Prof. Dr. Helmut Heseker, Sprecher der Arbeitsgruppe.

1 392 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### **Fit und gesund mit Sport**

Prof. Dr. Daniel König, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, geht in seinem Vortrag auf „Gesundheitsförderliche Effekte körperlicher Aktivität“ ein. Neben zu energiereicher Ernährung trägt mangelnde körperliche Bewegung zur Entstehung von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten bei. Epidemiologische und randomisiert-kontrollierte Studien zeigen eine signifikante und teilweise deutliche Reduktion chronischer Krankheiten bei körperlich aktiven Menschen. Um dies zu erreichen, ist ein Energieumsatz von ca. 1 000 bis 1 500 kcal/Woche durch körperliche Aktivität notwendig. Das erfordert – zusätzlich zur alltäglichen Freizeitaktivität – ein regelmäßiges, moderates Trainingsprogramm von 30-45 Minuten an mindestens 3-4 Tagen/Woche mit einem Energieumsatz von ca. 250-300 kcal pro Trainingseinheit.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

### Energie und energieliefernde Nährstoffe – wie viel mehr brauchen Sportler?

Um die Besonderheiten der Ernährung für Athleten herauszuarbeiten, sei es notwendig, sich mit der Sportart und den dadurch bedingten Trainings- und Wettkampfbelastungen intensiv zu beschäftigen, betont Hans Braun, Deutsche Sporthochschule Köln. Er geht in seinem Vortrag auf den Energie- und Proteinbedarf ein. Denn in Abhängigkeit vom Körpergewicht, der Körperzusammensetzung und der Trainingsbelastung kann der Energiebedarf bei Sportlern zwischen 1 500 kcal und 8 000 kcal pro Tag liegen. Generell sollten Sportler auf eine ausreichende und angepasste Energiezufuhr achten. Eine anhaltende geringe Energiezufuhr kann in einer geringen Energieverfügbarkeit resultieren und damit die Leistungsfähigkeit und Trainingsanpassung beeinträchtigen. Dies kann sich auch negativ auf das Immunsystem, die Knochengesundheit oder den Energiestoffwechsel auswirken.

Für erwachsene Breitensportler, die 4-5 Mal pro Woche 30 Minuten bei mittlerer Intensität körperlich aktiv sind, ist eine Proteinzufuhr von 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag ausreichend. Leistungssportler benötigen je nach Sportart und Trainings- oder Wettkampfphase individuelle Beratung und Betreuung.

Auch Dr. Mareike Großhauser, Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland, weist darauf hin, dass die sportspezifischen Ernährungsempfehlungen zunehmend personalisiert werden. Sie betont die Rolle der Kohlenhydrate als wichtigste Energielieferanten im Sport. Neben einer ermüdungsverzögernden Funktion kommt ihnen auch eine Schlüsselfunktion hinsichtlich Trainingsadaptation zu. Moderne Trainingskonzepte setzen auf unterschiedlich hohe Kohlenhydratverfügbarkeiten, um Anpassungen zugunsten des Fettstoffwechsels zu fördern. Für eine erleichterte und schnelle Aufnahme aus dem Verdauungstrakt wird der Verzehr verschiedenartiger Kohlenhydrate empfohlen.

Fette haben gesundheitsrelevante Wirkungen und ermöglichen Sportlern eine bedarfsdeckende Energieversorgung. Großhauser warnt vor einer anhaltenden Fettzufuhr von weniger als 20 % der Energiezufuhr. Dies birgt die Gefahr einer unzureichenden Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren. Ob Sportler einen erhöhten Bedarf an Omega-3-Fettsäuren haben, bleibt zu erforschen.

### Richtig trinken – Flüssigkeitsmanagement im Sport

Dr. Stefanie Mosler von der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd unterstreicht, dass Empfehlungen zur Trinkzufuhr im Sport immer individuell erfolgen sollten, da die Schweißrate stark variiert. Der individuelle Flüssigkeitsverlust lässt sich über Gewichtskontrollen vor und nach der Belastung ermitteln. Athleten sollten mit ausgeglichenem Flüssigkeitshaushalt ins Training starten. Bei Belastungen bis zu 30 Minuten ist keine Flüssigkeitszufuhr notwendig, vor allem bei Aktivitäten von > 60 Minuten ist Trinken sinnvoll. Bei Ausdauersportar-

ten wird eine Trinkmenge von 0,4-0,8 l/Stunde empfohlen. Die optimale Trinkmenge sollten Sportler selbst herausfinden und sich dabei von ihrem Durst leiten lassen.

#### Vitamine und Mineralstoffe im Sport

Ob Sportler einen erhöhten Bedarf haben und eine erhöhte Zufuhr die Leistungsfähigkeit beeinflusst, hinterfragt Jun.-Prof. Dr. Anja Carlsohn, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd und Sprecherin der DGE-Arbeitsgruppe Sporternährung. Mit einer ausgewogenen, energiebedarfsdeckenden Ernährung gelingt es Sportlern in der Regel problemlos, die Referenzwerte – mit Ausnahme von Vitamin D – zu erreichen. Bei bestimmten Nährstoffen wie Eisen im Ausdauersport und Natrium während langandauernder Belastungen kann ein belastungsabhängig höherer Bedarf vorliegen. Bei gewichtssensitiven Sportarten wird häufig ein restriktives Essverhalten mit unzureichender Calcium- und Eisenversorgung beobachtet. Zudem kann die Lebensmittelauswahl bei Athleten in Phasen wie Wettkampf oder dauerhaft – aufgrund von Unverträglichkeiten – eingeschränkt sein. Eine individuell bedarfsgerechte Ernährung kann das Risiko von Nährstoffdefiziten reduzieren. Eine fachlich begleitete Nahrungsergänzung sei in der Regel nur bei entsprechender medizinischer Diagnose erforderlich, so Carlsohn.

6 361 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### **Kontakt**

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer  
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [restemeyer@dge.de](mailto:restemeyer@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)