

7/2017 | 12. Juli

Neue DGE-Arbeitsgruppe Sporternährung

(dge) Im deutschsprachigen Raum sind derzeit keine wissenschaftlich fundierten Ernährungsempfehlungen für Sportler verfügbar. Was wird unter Sporternährung verstanden und wie bzw. unter welchen Bedingungen unterscheidet sie sich von einer vollwertigen (Basis)-Ernährung? In der neu gegründeten Arbeitsgruppe Sporternährung sind 12 Experten aktiv, die sich z. B. mit Themen und Fragestellungen zum Bedarf von Makronährstoffen im Sport, Flüssigkeitsmanagement, Energiebilanz und vollwertiger Ernährung oder dem Einsatz und den Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln beschäftigen.

Sprecher sind Prof. Dr. Helmut Heseke, Universität Paderborn und Juniorprof. Dr. Anja Carlsohn, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd. Als weitere Mitglieder bringen Sport- und Ernährungsmediziner, Sportlehrer, Ernährungswissenschaftler und Ernährungsberater ihre Expertise auf dem Gebiet der Sporternährung ein.

„Ziel der Arbeitsgruppe Sporternährung ist es, Empfehlungen bzw. Standards zu besonderen Ernährungsbedürfnissen von Leistungssportlern und ambitionierten Freizeitsportlern zu erarbeiten und fundierte Empfehlungen in sportartspezifischen Situationen abzugeben“, sagt Prof. Helmut Heseke. „Während für Spitzensportler verschiedener Sportarten evidenzbasierte, internationale Expertenstandards zur Sporternährung verfügbar sind, gibt es für die sehr große Gruppe der leistungsorientierten Freizeit- oder Gesundheitssportler kaum gesicherte Ernährungsempfehlungen. Diese Lücke möchten wir schließen“, so Juniorprof. Anja Carlsohn. Mit den erarbeiteten Empfehlungen möchte die Arbeitsgruppe:

- die Beratung optimieren
- das bis dato fragmentierte Wissen zusammenführen
- widersprüchliche Botschaften und Darstellungen einordnen
- offene Forschungsfragen feststellen
- Betreuern, Trainern und Sportlern fundierte Empfehlungen an die Hand geben.

Welche speziellen Ernährungsbedürfnisse ambitionierte Breiten- sowie Leistungssportler haben, wird die DGE-Arbeitsgruppe auf der diesjährigen DGE-Arbeitstagung „Sporternährung praxisnah – top trainiert und ernährt“ vom 20.-21. September 2017 in Bonn vorstellen. Anhand von Fallberichten werden hier kraft- und ausdauerbetonte Sportarten intensiv betrachtet. Die Experten der AG-Sporternährung stellen wissenschaftliche Ergebnisse für die Beratung ambitionierter

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Freizeit- und Leistungssportler vor. Unter anderem geht es um präventive Effekte des Sports, sportmedizinische Untersuchungen und Leistungsdiagnostik, die optimale Ernährung im Training und Wettkampf, das richtige Flüssigkeitsmanagement sowie der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln.

2 610 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de