

# Nahrungsergänzung im Sport

Leistungsförderer im Sport und Mythen um die Wirkung gewisser Substanzen kennen wir aus der Sportgeschichte zur Genüge. Wenn wir die Werbung von Sporternährungsprodukten lesen, erhalten wir den Eindruck, dass nur die Einnahme des beworbenen Produkts Sieger und Weltmeister kreiert. So ist es für den Athleten verlockend, ein Produkt einzunehmen, das seinem Idol zu seiner Spitzenleistung verhalf. Betrachtet man die Empfehlungen bezüglich Essen und Trinken während sportlicher Leistungen gestern und heute, staunt man, welchen unglaublich grossen Einfluss der Glaube an legale Leistungsförderer hat, und dies, obwohl wissenschaftliche Daten zum Nutzen gewisser Substanzen sehr spärlich sind oder gar nicht existieren.

Samuel Mettler gewährt uns in seinem Übersichtsartikel einen Einblick in die derzeitige Datenlage und überzeugt den Leser von der Wichtigkeit einer optimalen Basisernährung, womit gleichzeitig der Stellenwert der Supplemente kritisch hinterfragt wird.

Magnesium ist unter Sportlern einer der bekannten Mineralstoffe und wird oft eingesetzt. Im Volksmund ist Magnesium bekannt als das Mittel gegen Muskelkrämpfe. So wird in der Praxis auch fleissig Magnesium supplementiert, zum Teil in enormen Dosen. Prof. Petra Saur befasst sich seit Jahren mit dem Magnesiummangel bei Sportlern und dessen Ursachen und zeigt auf, in welchen Fällen eine entsprechende Supplementierung sinnvoll ist.

Ein grosses Problem ist die Verunreinigung von Supplementen. Durch die Möglichkeiten, an günstige Produkte zu gelangen, die sich dem Sportler im Web bieten, ist der Athlet versucht, auf Leistungsförderer zurückzugreifen, deren Inhalte er nicht genau kennt und die wenig kontrolliert sind. Besprochen werden sowohl Verunreinigungen mit Substanzen, die auf der Dopingliste stehen, als auch ungenaue Angaben zu den Inhaltsstoffen. Hans Braun berichtet in seinem Artikel über das Ausmass dieser Problematik und gibt praktische Tipps, wie sich negative Effekte einer Supplementierung vermeiden lassen.

Asker Jeukendrup bespricht in seinem Beitrag über «Alternative Energielieferanten» neue Möglichkeiten und Wege für

die Energieversorgung des Sportlers. Der Forscher, der selbst Spitzensport betreibt, untersuchte unterschiedliche Substanzen in ihrer Wirkung auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Sein Fazit spricht nach wie vor für den Einsatz von Kohlehydraten, wenn auch in unterschiedlicher Zusammensetzung. Kritisch in Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit werden dagegen BCAA und MCT beurteilt, obwohl beide Substanzen längst in der Sporternährung eingesetzt werden.

Der Glaube an die Nützlichkeit von Antioxidanzien ist in Athletenkreisen weitverbreitet. Nicht selten muss ich in meiner Beratungspraxis darauf hinweisen, dass Überdosen von Antioxidanzien auch negative Auswirkungen haben können. Zudem kombinieren Sportler häufig Präparate und sind sich nicht bewusst, dass gewisse Substanzen so massiv überdosiert werden können. Prof. Aloys Berg hat sich vertieft mit dem Thema Antioxidanzien beschäftigt und zeigt dem Leser Nutzen und Risiken von Supplementen auf.

Dennoch gibt es durchaus Substanzen, die trotz vielseitiger bedarfsgerechter Ernährung nicht ausreichend zugeführt werden können. Ein viel diskutiertes Thema in diesem Zusammenhang ist Vitamin D. Die Vitamin-D-Unterversorgung der Bevölkerung ist hinlänglich bekannt – dass diese Unterversorgung auch beim Sportler diskutiert werden muss, versteht sich von selbst. Aber haben Sportler tatsächlich einen erhöhten Vitamin-D-Bedarf? Soll Vitamin D bei Athleten supplementiert werden? Welche Dosierung ist zu empfehlen? In einem Interview mit der Expertin Prof. Heike Bischoff-Ferrari werden Fragen zu Vitamin D im Sport geklärt.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.



*Beatrice Conrad Frey*  
Dipl. Ernährungsberaterin HF  
4914 Roggwil