

# Einblick in den Praxisalltag: Ernährungsberatung im Sport



Barbara Harisberger

## Barbara Harisberger

Die Ernährungsberatung von Sportlern ist so vielfältig wie die verschiedenen Sportarten es sind. Denn jede Sportart bietet eigene, charakteristische Merkmale, und die Athleten bringen sehr unterschiedliches Vorwissen mit. Die Ratsuchenden kommen sowohl aus dem Breiten- als auch aus dem Spitzensport. Die Ernährungsberatung im Bereich Sport ist dementsprechend abwechslungsreich und vielfältig.

Ein wichtiges Thema in der Beratung ist auch die Hydratation während der Belastung.

Zu einer erfolgreichen Ernährungsberatung gehören idealerweise Vorkenntnisse über die Sportart des Ratsuchenden. Denn eine Tänzerin hat andere Ernährungsbedürfnisse und Verpflegungsmöglichkeiten als zum Beispiel ein Handballspieler. Und ein Ultraausdauerathlet hat trotz Ausdauersport nicht die gleichen Fragen zur Verpflegung wie ein Halbmarathonteilnehmer. Sind Kenntnisse der Sportart vorhanden, schafft das Vertrauen und Akzeptanz in der Ernährungsberatung. Die Basisempfehlungen leiten sich häufig von der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler ab (1). Je nach Beratungssituation sind aber auch spezifische Fachkenntnisse nötig (2). Zusätzliche Hürden ergeben sich aus möglichen Kombinationen mit Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Sport und Zöliakie, Essstörungen und Sport oder Typ-1-Diabetes und Sport.

Ein wichtiges Thema in der Beratung ist auch die Hydratation während der Belastung. Ziel ist eine Vermeidung der exzessiven Dehydratation mit einhergehender Leistungseinbusse (3). Neben diversen Faktoren wie Schweissrate des Sportlers, klimatischen Bedingungen und Dauer des Wettkampfes diktiert auch die Sportart selber, wie diese Empfehlung umgesetzt werden kann. Im Langzeitausdauersport ist der Athlet beispielsweise oft selber verantwortlich, dass er alle 15 bis 20 Minuten schluckweise trinkt, während sich im Eishockeysport die Drittelpausen dafür anbieten.

Dargestellt werden im Folgenden zwei spezifische Beratungssituationen.

### Fallbeispiel 1: Ein Leistungsknick und seine Ursachen

Ein jugendlicher Eishockeyspieler erscheint mit seinem Vater in der Ernäh-

rungsberatung. Die Zuweisung erfolgte über die Gastroenterologie des Kinderspitals, da der Jugendliche seit 10 Jahren eine diagnostizierte Zöliakie hat. Er trainiert wöchentlich 8 bis 10 Stunden im Eishockeyklub und ist zusätzlich seit 4 Monaten Mitglied der U-17-Nationalmannschaft. Vor 5 Monaten hat er eine Berufslehre im Verkauf begonnen.

Das Hauptproblem: Seit rund drei Monaten liegt ein Leistungsknick vor. Zudem fragen sich die Eltern, ob der Jugendliche aufgrund seiner Zöliakie und der hohen sportlichen Aktivität überhaupt genügend Nährstoffe aufnimmt.

Der Leistungsknick lässt schnell an einen Eisenmangel denken. In Absprache mit dem Gastroenterologen wird ein Sportarzt beigezogen. Die Laborwerte bestätigen den Eisenmangel. Der Sportarzt schlägt eine orale Eisensubstitution vor, kombiniert mit einer angepassten, eisenreichen Ernährung und einer Laborkontrolle im Verlauf.

Ein weiteres Augenmerk liegt auf einer bedarfsdeckenden Kalorienzufuhr. Durch die neu entstandene Mehrfachbelastung von Berufslehre, gesteigerter Trainingsbelastung und Arbeits-/Trainingsweg hat sich auch die Verpflegungssituation geändert. Oft ist die Zeit zur optimalen Verpflegung im Sportleralltag knapp bemessen. Aber im Wissen darum, dass eine bedarfsdeckende Ernährung für Athleten enorm wichtig ist, geht es darum, gemeinsam mit dem Patienten herauszufinden, wann sich geeignete Zeitfenster zur Verpflegung anbieten und wie diese optimal genutzt werden können. Fragen wie: «Was ist möglich, was vertrage ich, was habe ich gerne, was muss ich im Voraus organisieren, wo kriege ich Unterstützung (Eltern, Kantine, etc.)?», sind in dieser Situation äusserst hilfreich. Ohne Organisation läuft es in der Sporternährung nicht. Denn wenn der Regenerationsshake in der Garderobe dabei sein soll, muss bereits beim Packen der Sportsachen daran gedacht werden, sonst ist der Shake zur gewünschten Zeit nicht ver-

## Aperçu dans la pratique quotidienne: conseil nutritionnel et sport

**Mots-clés:** pyramide alimentaire pour sportifs – baisse des performances – questions logistiques sur l'alimentation

Le conseil nutritionnel des sportifs est aussi divers que les types de sports. En effet, chaque type de sport possède ses propres aspects caractéristiques et les athlètes apportent des connaissances préalables très différentes. Les demandeurs de conseil proviennent tant des rangs du sport de masse que du sport de haut niveau.

füßbar. Solche und ähnliche Beispiele sind in der Sporternährungspraxis ein immer wiederkehrendes Thema.

Ebenso wichtig ist es, den Sportler darauf hinzuweisen, dass er die neuen Empfehlungen zuerst im Training ausprobieren soll, bevor er sie im Wettkampf umsetzen wird. Denn sonst kann es bezüglich der Verträglichkeit böse Überraschungen im Ernstfall geben.

Im Fallbeispiel wurde in einer späteren Beratung die unmittelbare Ernährung vor dem Training optimiert. Die Anreise im Zug zum Trainingsort wurde für die letzte Verpflegung vor dem Einsatz genutzt. Dabei ist zu bedenken, dass die Verpflegung, je näher die Trainingseinheit rückt, umso leichter verdaulich sein muss (4). Das Augenmerk liegt auf der ausreichenden Zufuhr von Kohlenhydraten in Form von Sandwiches mit leichter Füllung, Brot/Brötchen, Banane oder anderen reifen Früchten, Müesli mit Joghurt und Ähnlichem. Da in diesem Fall die Ernährung glutenfrei sein muss, hat der Jugendliche sein Essen gut zu planen. Denn nicht überall ist die Versorgung mit glutenfreien Lebensmitteln gewährleistet. Die Eltern greifen in diesem Fall unterstützend ein.

Die Verlaufskontrollen in der Ernährungsberatung zeigen ein erfreuliches Bild: Der Leistungsknick konnten behoben werden, der Sportler fühlt sich zunehmend leistungsfähiger, und die Eltern helfen tatkräftig bei der Organisation der alltäglichen glutenfreien Sporternährung mit. Auch die intensiven Trainingslager werden ernährungsmässig gut durchdacht und verlaufen problemlos. Der Eisenmangel konnte mit einer oralen und nutritiven Therapie behoben werden. Nach 5 Monaten wird die Ernährungsberatung abgeschlossen.

## Fallbeispiel 2: Unklarer Gewichtsverlust

Die Ernährungsberatung kann sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport nützlich sein. Je nach Situation kommen die Sportler als Selbstzahler oder mit einer Verordnung des Arztes in die Beratung. In diesem Fallbeispiel geht es um eine 23-jährige Sportlerin, die wegen unklarer Gewichtsabnahme, ausbleibender Menstruation und rezidivierenden massiven Eisenmangels von ärztlicher Seite her zugewiesen wird. Sie betreibt mehrere Ausdauersportarten hobbyässig, trainiert zirka 5 Stunden pro Woche. Zurzeit absolviert sie ein intensives Studium. Im Gespräch zeigt sich, dass der Gewichtsverlust schleichend über Monate entstanden ist, insgesamt hat die junge Frau 5 kg abgenommen. Die Menstruation bleibt seit einigen Monaten aus. Der aktuelle Body-Mass-Index liegt bei 16,8. Umfangreiche ärztliche Abklärungen ergeben keine Ursachen für den Eisenmangel. Die Kombination von Untergewicht, nicht bedarfsdeckender Ernährung und Zyklusstörungen weisen auf das Krankheitsbild «Female Athlete Triad» hin und begünstigen gesundheitliche Folgen wie Osteoporose (5). Auch nach der Anamnese ergibt sich kein eindeutiges Bild. Sämtliche Lebensmittelgruppen kommen vor, die

Mahlzeiten scheinen regelmässig und einigermaßen ausgewogen zu sein. Die Patientin wird dazu angehalten, eine Woche lang die Mahlzeiten genau zu protokollieren und mit Handyfotos festzuhalten. Zusätzlich soll sie sämtliche Zeiten, die sie in Bewegung ist, protokollieren, auch die Alltagsbewegung.

Die gemeinsame Auswertung dieses Protokolls und die tiefere Befragung ihres Lebensstils fördern dann zutage, dass sich die Sportlerin im Alltag sehr viel bewegt (zu Fuss, mit dem Velo) und dadurch einen stark erhöhten Kalorienbedarf hat. Die Portionengrößen fallen auch kleiner aus als in der Erstanamnese angegeben. Die Kombination beider Faktoren führt zu einem täglichen Kaloriendefizit, woraus sich auch der schleichende Gewichtsverlust erklären lässt. Und gerade für die Entstehung eines Eisenmangels ist dieser Faktor wichtig: Athleten, die sich ständig im Kaloriendefizit befinden, haben ein erhöhtes Risiko, einen Eisenmangel zu erleiden (6).

In den folgenden Beratungen geht es vor allem darum, die Kalorienzufuhr zu erhöhen und das Gewicht zu steigern. Nach 6 Monaten ist das Gewicht so weit angestiegen, dass die Menstruation wieder einsetzt. Das anfänglich vereinbarte Endgewicht wird nach 1 Jahr erreicht. Parallel dazu steigt auch der Eisenwert kontinuierlich an, und das Wohlbefinden der Athletin wird besser. Sie ist froh, dass man den Grund ihres unklaren Gewichtsverlustes entdeckt hat.

## Weitere Tätigkeitsfelder

Nebst der individuellen Ernährungsberatung ist der fachliche Input auch im Bereich Teamsportarten gefragt. Einerseits kann das im Rahmen von ein- oder mehrmaligen Vorträgen sein. Andererseits kann es auch die Konzeptarbeit und -umsetzung für ein bestimmtes Ernährungsthema sein, zum Beispiel für die optimale Verpflegung eines Eishockeyteams in Matchsituationen. Ein weiteres Tätigkeitsfeld ist die Präsenz in Sachen Sporternährung in den Medien, sei es durch Interviews, Artikel oder Newsletter.

### Korrespondenzadresse:

Barbara Harisberger  
Ernährungsberaterin BSc BFH  
Sportmedizinisches Zentrum Bern-Ittigen  
Haus des Sports/Talgutzentrum 27  
3063 Ittigen bei Bern  
E-Mail: info@smzbi.ch

### Literatur:

1. Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2005, [https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/03/Lebensmittelpyramide\\_Sport\\_DE.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/03/Lebensmittelpyramide_Sport_DE.pdf)
2. Thomas DT, Erdmann KA, Burke LM: American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance, *Med Sci Sports Exerc*, 2016; 48 (3): 543–568.
3. American College of Sports Medicine, American College of Sports Medicine position stand. Exercise and Fluid Replacement, *Med Sci Sports Exerc*. 2007, 39(2): 377–390.
4. Colombani P, Mettler S: Hot Topic, Ernährung vor Training und Wettkampf, *Swiss Forum for Sport Nutrition*, 2013, Version 2.0.
5. Nazem T, Ackerman K: The Female Athlete Triad, *Sports Health*, 2012; 4 (4): 302–311.
6. Camaschella C: Iron-Deficiency Anemia, *N Engl J Med*, 2015; 372(19): 1832–1843.

**Dabei ist zu bedenken, dass die Verpflegung, je näher die Trainingseinheit rückt, umso leichter verdaulich sein muss.**