

Ernährungswissenschaften im Sport: ein Universum für sich

Die Ernährung des Sportlers orientiert sich primär an einer ausgewogenen Ernährung gemäss den Empfehlungen für die allgemeine gesunde Bevölkerung. Darüber hinaus sind jedoch Anpassungen notwendig. Diesbezüglich geht es darum, den erhöhten Energiebedarf zu berücksichtigen, die Regeneration nach intensiven Belastungen zu optimieren oder die Leistung in Wettkämpfen zu unterstützen.

Neben diesen zentralen Themen ist die Sporternährung innerhalb der Ernährungswissenschaften ein Universum für sich. Denn in der Interaktion von Trainings- und Ernährungsreizen mit der Gesundheit, mit diversen Aspekten der Leistungsoptimierung und mit Adaptionsprozessen stellen sich weitere unzählige Fragen.

In dieser Ausgabe werden einige ausgewählte Themen abseits der klassischen Pfade wie Wettkampfverpflegung, Regeneration oder Energiebilanz aufgegriffen:

Dr. Diego Moretti von der ETH Zürich greift in seinem Artikel neuste Erkenntnisse der Eisenforschung und Eisensupplementierung auf und stellt innovative Ansätze vor. Dabei geht es nicht um den Effekt von Eisen auf die sportliche Leistung, sondern spezifisch um die Optimierung der oralen Supplementierung und Eisenbioverfügbarkeit. Ein Thema, das sowohl für Sportler wie auch ganz allgemein für Personen mit Eisenmangel von Bedeutung ist.

Sport kann sich auf das Immunsystem auswirken – positiv und negativ. Dr. Barbara Prüller-Strasser von der Medizinischen Universität in Innsbruck geht in ihrem Artikel fundiert darauf ein, wie Sportler durch Ernährungsmassnahmen ihr Immunsystem unterstützen können.

Sport bereitet leider nicht nur Freude, sondern kann auch mit schweren psychischen Problemen in Form von Essstörungen in Zusammenhang stehen. Die Autoren um Dr. Malte Claussen von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich beleuchten in ihrem Artikel Prävalenzen, Risikofaktoren, Diagnostik und weitere Aspekte dieser für einige Sportarten leider höchst relevanten Thematik.

Anhand von Fallbeispielen gewähren die Ernährungsberaterin Barbara Harisberger aus Ittingen bei Bern und die Sportwissenschaftlerin Judith Haudum aus Grödig (A) einen Einblick in die angewandte Sporternährungsberatung. Abschliessend legt Uwe Gröber seine persönliche Sicht auf die Bedeutung von Nährstoffen im Sport dar.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Samuel Mettler



Dr. sc. ETH Samuel Mettler
Departement Gesundheit
der Berner Fachhochschule
E-Mail: samuel.mettler@bfh.ch