

# Sporternährung auf wissenschaftliche Grundlage stellen

*Auf dem Gebiet der Ernährung im Sport sind grosse Fortschritte gemacht worden. In vielen Ländern wurde der Stellenwert auch von Sportlern und Trainern anerkannt, in der Schweiz gibt es noch Nachholbedarf. Lesen Sie dazu unsere zwei Interviews mit Joëlle Flück und Samuel Mettler (Seite 10 und Seite 13).*

*Konkrete Zahlen, welche Supplemente die Sportler zu sich nehmen, untersuchte eine Studie mit Kunden von Schweizer Fitnesszentren. Es zeigt sich, dass der Wunsch nach qualitativ hochstehender Information und die Realität der Informationsbeschaffung oft weit auseinander liegen (Seite 15).*

*Junge Athletinnen nehmen häufiger als Nichtsportlerinnen eine zu geringe Energiemenge zu sich. Sibylle Matter Brügger erläutert die Folgen dieses Verhaltens und zeigt auf, wie man das Problem in der Praxis erkennt. Besonders wichtig hier sind die Früherkennung und eine frühe Intervention (Seite 6 ff.).*

*Vegane Ernährung ist hipp. Immer mehr Menschen wollen sich ohne tierische Produkte ernähren, auch Sportler. Doch wie den hohen Bedarf an Eiweiss decken? Will man tierisches Eiweiss mit pflanzlichem ersetzen, müssen viele Faktoren beachtet werden. Paolo Colombani legt dar, dass man den Eiweissgehalt von pflanzlichen Lebensmitteln, wie er auf den Verpackungen zu finden ist, nicht einfach mit der Menge des tierischen Eiweisses gleichsetzen kann (Seite 16 ff.).*

*Unsere Kongressberichte stammen von der virtuellen Dreiländertagung «Ernährung 2021» der GESKES, der DGEM und der AKE, die unter dem Motto «Ernährung: Evidenz gefunden?!» stand. Besonders aktuell ist ein Vortrag von Philip C. Calder, der erläutert, wie das Mikrobiom immunologische Vorgänge beeinflusst, insbesondere die Wirkung auf die Impfantwort ist bemerkenswert (Seite 20 ff.).*

*Nicht nur der Kongress war virtuell. Auch in der Ernährungsberatung erhalten virtuelle Konzepte mehr Bedeutung. Vorteile und Grenzen der Methoden präsentiert die Ernährungsberaterin Gabriela Frei (Seite 23).*

*Zu guter Letzt möchte ich, liebe Leserinnen und Leser, meine Freude ausdrücken, in Zukunft diese Zeitschrift als Redaktorin gestalten zu können. Ich bin sehr dankbar für Ihre Rückmeldungen. Teilen Sie mir mit, welche Beiträge Sie mögen und was Sie von dieser Zeitschrift erwarten.*

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre*

*Barbara Elke*

