

## **„Auf die Plätze, fertig, los!“ - Sport und Ernährung im Fokus**

*Wien, 9. November 2012 – Olympische Spiele in London 2012 - und keine einzige Medaille für Österreich. Die Diskussion über die Sportförderung im Lande ist voll entbrannt. Aber was wäre Sport ohne die richtige Ernährung? Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) bat namhafte ExpertInnen, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse darzustellen und beleuchtete das Thema Sport und Ernährung von A bis Z. Die Veranstaltung richtete sich an ErnährungswissenschaftlerInnen, DiätologInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen und Ärzte.*

### **Sportartspezifische Ernährung – was und wann?**

Mehr als die Hälfte aller Leistungseinbrüche sind auf Ernährungsfehler zurückzuführen. Oft wird gerade vom Breitensportler unterschätzt, dass vor allem der Kohlenhydratbedarf ab einer Belastung von mehr als einer Stunde erhöht ist. Je nach Belastungsdauer und –intensität sollten zwischen 10 und 90 g Kohlenhydrate pro Stunde nachgetankt werden. Während eine mittlere Banane für eine 2-stündige Wander- oder Radtour als Energielieferant ausreicht, muss man bei einer Ganztagestour zusätzlich ein Doppeldeckerbrot einpacken. Außerdem darf von Anfang an nicht auf's Trinken vergessen werden. Die Empfehlung ist leicht zu merken: 150-200 ml alle 15-20 Minuten. Bei Aktivitäten, die eine Dauer von 60 Minuten überschreiten oder hoch intensiv sind, ist es sinnvoll, ein adäquates Sportgetränk zu verwenden. Zudem wirkt sich die Auswahl der Nährstoffe ebenso auf die Regenerationsphase des beanspruchten Körpers aus.

Auch die Mahlzeit unmittelbar nach der sportlichen Belastung kann einen großen Einfluss auf den Trainingserfolg haben. Wurde beispielsweise sehr intensiv trainiert, kann ein Mix aus Eiweiß und Kohlenhydraten, wie z. B. Müsli mit Joghurt, Milchreis oder ein belegtes Brot, die Regeneration beschleunigen.

### **Riegel, Shakes und Pulver – Sportlerlebensmittel und Supplemente**

Besonders unter Freizeitsportlern erfreuen sich Nahrungsergänzungsmittel immer größerer Beliebtheit. Neben Sportriegeln und isotonischen Getränken greifen ambitionierte SportlerInnen mit dem Wunsch nach schneller Leistungssteigerung verstärkt zu Nahrungsergänzungsmitteln. Die Wirksamkeit mancher Supplemente wird kontrovers diskutiert und wissenschaftliche Beweise fehlen für die meisten Inhaltsstoffe. Kohlenhydrat-Supplemente können jedoch im hochintensiven Ausdauersport fallweise sinnvoll sein.

Der Verband der Ernährungswissenschaftler rät von der Einnahme vermeintlich leistungssteigernder Supplemente ab, denn es gibt nur bei wenigen wissenschaftlich gestützte Hinweise auf eine Wirksamkeit.

### **Abwehr und Verteidigung? – Antioxidantien im Sport**

Univ. Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner vom Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs weiß, dass Antioxidantien jahrelang als wertvolle Supplemente propagiert wurden. Sportbegeisterte glaubten nicht nur an deren Schutzwirkung gegen Oxidationsprozesse, sondern erhofften sich damit auch eine Leistungssteigerung. Wagner sieht die Einnahme jedoch kritisch, da aktuelle Studien sehr heterogene Ergebnisse liefern. Extreme Belastung kann zur Bildung reaktiver Sauerstoffverbindungen führen, die durch Antioxidantien abgefangen werden sollen. Allerdings können durch die Unterdrückung des oxidativen Stresses erwünschte

Trainingserfolge ausbleiben. Wagner resümiert, dass eine antioxidantienreiche Ernährung basierend auf Getreide, Obst, Gemüse und hochwertigen Pflanzenölen hochdosierten Supplementen jedenfalls überlegen ist.

**Fazit:**

„Ernährung und Bewegung stellen wichtige Säulen der Gesundheitsförderung und Prävention dar, sie gehören daher zusammen betrachtet“, fasst Mag. Ursula Umfahrer-Pirker, 1. Vorsitzende des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs, das Ziel der Veranstaltung zusammen. „*Auf die Plätze, fertig, los!*“, darf es nicht nur für den Sport heißen, sondern *An die Teller, fertig, los!*, muss es auch für die optimale Ernährung lauten!“, meint sie.

Informationen zur Veranstaltung:

**„Auf die Plätze, fertig, los!“ - Sport und Ernährung**

Freitag, 9. November 2012

Haus des Sports

1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12

Informationen unter: [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org)

Rückfragen richten Sie bitte an:

Mag. Katharina Phillipp oder Mag. Rebecca Kandut

Geschäftsführung VEÖ

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs

Grundlgasse 5/8, 1090 Wien

Tel: 01/ 333 39 81

Mobil: 0664/3503459

Fax: 01/ 333 39 81-9

[veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org)

[www.veoe.org](http://www.veoe.org)

Medienpreis des VEÖ

Der VEÖ erlaubt sich außerdem, auf den VEÖ Medienpreis 2011/12 hinzuweisen, der in zwei Kategorien mit einem Preisgeld von jeweils EUR 2.000 für die überzeugende Übermittlung ernährungswissenschaftlicher Inhalte vergeben wird.

Informationen unter [www.veoe.org/veoe-pressepreis](http://www.veoe.org/veoe-pressepreis) oder [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org)