NAHRUNGSERGÄNZUNGS-MITTEL UND SPORT

SPORTKLINIK HELLERSEN

SPORTLERINNEN UND SPORTLER MEINEN, ODER WERDEN DURCH DIE WERBUNG VERFÜHRT ZU GLAUBEN, DASS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR STARKE LEISTUNGEN UNERLÄSSLICH SEIEN. DOCH STIMMT DAS? DR. ERNST JAKOB, CHEFARZT DER ABTEILUNG SPORTMEDIZIN DER SPORTKLINIK HELLERSEN, WEISS ANTWORT.

Zu Nahrungsergänzungsmitteln zählen sekundäre Nährstoffe als antioxidative Substanzen oder Schutzstoffe wie Caratinoide, Sulfide oder Polyphenole. Sie sollen positiv auf das Immunsystem wirken und antientzündliche Eigenschaften besitzen. Diese Schutzstoffe kommen in Gemüse und Obst vor. Der gesundheitliche Nutzen scheint in epidemiologischen Studien nachgewiesen. Nicht bekannt ist ein positiver Effekt auf die sportliche Leistungsfähigkeit.

Eine Erklärung für eine verbesserte sportliche Belastbarkeit durch antioxidative Substanzen (Vitamin C, E, Carotin u.a.) könnte eine mögliche Wirkung auf den bei körperlicher Aktivität entstehenden oxidativen Stress sein. Die auftretenden freien Radikale schädigen biologische Strukturen, z.B. die Muskelzelle. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit reduziert oder bei wiederholten Belastungen vorzeitige Ermüdung provoziert. Wissenschaftlich gesichert ist dieser Effekt nicht.

Trotz eines erhöhten Energieumsatzes bei regelmäßigem Sport kann der Vitaminbedarf durch eine ausgewogene Ernährung ausgeglichen werden. Möglicherweise trifft dies bei notwendiger hochkalorischer Energieaufnahme im Profisport (Radsport, Triathlon, Marathonlauf, >6000 Kcal/Tag) nicht mehr zu. Denn neben der großen Menge an Energieträgern (Kartoffeln, Nudeln, Fleisch, Fisch) können natürliche Nahrungsergänzungsmittel (Obst, Gemüse, Salate) nur noch in kleineren Portionen gegessen werden.

AUSGEWOGENE NAHRUNG REICHT MEISTENS

Müdigkeit, Unlust, vorzeitige Erschöpfung, Appetitlosigkeit beim regelmäßig trainierenden Sportler sind selten auf einen Vitaminmangel zurückzuführen, vielmehr sind sie Ausdruck einer hohen Trainingsbelastung, vielleicht durch Überforderung. Die richtige Reaktion wäre also eine Trainingsreduktion. Wert gelegt werden sollte auf eine ausgewogene Ernährung, nicht auf die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln in Form käuflicher Zusatzpräparate. Diese sind in knapp 15 Prozent der Fälle sogar mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt. Sinnvollerweise sollten aber diese weiter oben erwähnten Zustände auch durch einen Sportmediziner abgeklärt werden.