

**Press release****Eidgenössische Technische Hochschule Zürich****Beatrice Miller**

03/10/2003

<http://idw-online.de/en/news60363>

Miscellaneous scientific news/publications, Research results, Scientific conferences  
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Sport science  
transregional, national

**ETH Zürich: Viele Sportlerinnen und Sportler ernähren sich ungenügend**

**Die Ernährung im Schweizer Spitzensport ist nicht optimal. Dies zeigt eine Studie, welche die ETH Zürich in Zusammenarbeit mit dem Sportwissenschaftlichen Institut des Bundesamtes für Sport kürzlich durchgeführt hat. Hauptproblem ist die ungenügende Zufuhr von Energie bzw. Kohlenhydraten. An einer Tagung über "Angewandte Sport-ernährung" wird diese Studie detailliert vorgestellt und die Gestaltung einer optimalen Sporternährung diskutiert.**

Eine richtig gewählte Ernährung trägt bedeutend zur optimalen mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Die auf eine Athletin oder einen Athleten abgestimmte Ernährung ist in einem Wettlauf mitunter für den entscheidenden Bruchteil einer Sekunde verantwortlich. Eine ausreichend hohe Zufuhr an Kohlenhydraten und Flüssigkeit bilden dabei den Grundpfeiler einer optimalen Sporternährung. Die Ergebnisse einer Erhebung im Schweizer Spitzensport sind jedoch ernüchternd. Gemäss Untersuchungen der ETH Zürich und des Sportwissenschaftlichen Instituts des Bundesamtes für Sport in Magglingen nahm die Mehrheit der untersuchten Athletinnen und Athleten zu wenige Kohlenhydrate zu sich, d.h. sie erreichten die für Sportler minimal empfohlene Menge nicht. Die Zufuhr an Flüssigkeit war ebenfalls nicht genügend. Die Optimierung diesbezüglich dürfte neben einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit auch zu einer positiven Beeinflussung der Gesundheit führen.

Manko bei Kohlenhydraten, Flüssigkeit und ungesättigten Fettsäuren

Neben Kohlenhydraten und Flüssigkeit mangelte es den Sportlerinnen und Sportlern oft auch an ungesättigten Fettsäuren. Bei den Mikronährstoffen - Vitamine und Mineralstoffe - war die durchschnittliche Zufuhr zwar zufrieden-stellend, viele nahmen jedoch entweder zuviel oder zuwenig auf. Bei der Folsäure beispielsweise lag die Mehrheit unterhalb der Empfehlung und gleichzeitig überschritten einige Athleten die maximal tolerierbare Menge.

Tagung zur Optimierung der Sporternährung

Am 21. März 2003 findet an der ETH Zürich eine internationale Tagung "Angewandte Sporternährung" statt. Die an der Tagung vorgestellten Ergebnisse sollten ein Umdenken in der heutigen Betrachtungsweise der Sporternährung in Gang setzen. So gibt es beispielsweise genügend Hinweise dafür, dass die Empfehlungen für die Sporternährung von Männern und Frauen nicht gleich ausfallen dürfen, oder dass die klassischen, mehrtägigen im Ausdauersport angewandten Superkompensationsdiäten (Carboloadings) gar nicht notwendig sind, obwohl sie immer noch häufig empfohlen und durchgeführt werden. Die Tagung ist öffentlich. Mehr Informationen dazu unter [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch).

\*\*\*

Internationale Tagung

Angewandte Sporternährung - Aus Sicht der Wissenschaft

Freitag, 21. März 2003, 8.15-18.00 Uhr

ETH Zürich, Hauptgebäude, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Auditorium Maximum

Schnellkurs "Grundlagen der Sporternährung"

Donnerstag, 20. März 2003, 17.00-19.00 Uhr ETH Zürich, Hauptgebäude, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, E 1.2 Weitere

Informationen und Anmeldung: [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch).

Kosten: CHF 390 für Tagung, CHF 90 für Schnellkurs.

(Für Journalisten bei Voranmeldung bis 18. März 2003 über [miller@sl.ethz.ch](mailto:miller@sl.ethz.ch) gratis)

Die Lehre der Sporternährung beruht an der ETH Zürich auf einer langen Tradition. Sie ist heute im neuen Studiengang Bewegungswissenschaften und Sport mit einer eigenen Vorlesung angesiedelt. Aus der mehrjährigen, erfolgreichen Zusammenarbeit mit dem sportwissenschaftlichen Institut in Magglingen ist das "swiss forum for sport nutrition" entstanden, welches sich ein ähnliches Ziel gesetzt hat wie die Lehre an der ETH: Transfer von fundiertem und aktuellem Wissen. An der ersten Tagung des Forums werden hochaktuelle Themen der Sporternährung von in- und ausländischen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler präsentiert, die selbst Sport treiben oder eng mit Athletinnen und Athleten zusammenarbeiten. Den Abschluss der Tagung bildet eine hervorragend besetzte Podiumsdiskussion mit Schweizer Weltklassesportlern, Coaches und Sportärzten. Wer sich kurzfristig Vorkenntnisse in Sporternährung aneignen möchte, hat Gelegenheit, am Vorabend der Tagung einen Schnellkurs zu besuchen.

URL for press release: <http://www.sfsn.ethz.ch>