



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IM FITNESSSPORT

Der Trend zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Gerade im Fitnesssport steht dieses Thema immer wieder im Vordergrund und somit die Hoffnung, das selbstgesteckte Ziel schneller und effektiver erreichen zu können. Die NADA Austria hat aus den verschiedenen Fachrichtungen Ernährungswissenschaften, Medizin und Pharmazie drei Experten um ihre Meinung zum Thema befragt.

Was sagen die Experten zu diesem Trend?

Mag. Isabella Grabner-Wollek empfiehlt den Fokus auf selbst zubereitete Mahlzeiten zu legen, da „Essen mit Genuss und Freude verbunden“ werden soll. „Die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe aus den Lebensmitteln ist sehr hoch“, aus diesem Grund empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin Nahrungsergänzungsmittel nur in Ausnahmesituationen einzusetzen.

Auch Pharmazeut Dr. Thomas Riedl weiß, dass Athleten im Leistungssport auf maßgeschneiderte Speisepläne als Teil ihres Trainingsplans vertrauen

können. Im Breitensport hingegen wird der Rat eher im Internet gesucht und auch dementsprechend gehandelt, wodurch „bei der Auswahl von Supplementen eher nach dem Gießkannenprinzip vorgegangen wird.“ Sportmediziner Dr. Robert Fritz denkt, „dass es in der Natur der Menschen liegt, mit möglichst wenig Aufwand das Maximum erreichen zu wollen. So hat sich unsere Gesellschaft entwickelt. In der Wirtschaft ist das nicht anders als im Sport. Nahrungsergänzungsmittel können eine sinnvolle Ergänzung in einem stressigen Alltag sein, wenn die Basisernährung jedoch nicht passt, sind Nahrungsergänzungsmittel mit Sicherheit nicht die Lösung.“ Er gibt vor allem zu bedenken, dass das Internet voll mit selbsternannten Experten ist, die viele Halbwahrheiten verbreiten. „Besonders im Fitnesssport bedarf es einer umfassenden Aufklärung.“

Mythos oder Fakt 1: „Muskelaufbau ist mit normaler Ernährung nicht möglich!“

Im Fitnesssport wird häufig die Frage aufgeworfen, ob beispielsweise

Muskelaufbau und -definition mit normaler Ernährung möglich ist. Dr. Robert Fritz ist sich dabei sicher, dass es umsetzbar ist. „Es sind jedoch keine übertriebenen Muskelberge möglich, die aber nur ganz wenige wollen. Ein athletischer weiblicher oder männlicher Körper ist mit richtigem Training definitiv möglich. Wenn sich der Erfolg nicht einstellt, liegt es viel häufiger an Trainingsfehlern als an einer Minderversorgung an Proteinen. Da kann mit einer professionellen Beratung oft viel erreicht werden.“ Mag. Isabella Grabner-Wollek merkt dazu noch an, dass insbesondere „das Timing der Nährstoffzufuhr zu beachten und sicherzustellen ist, damit der Muskel rund um das Training gut versorgt ist.“ Dr. Thomas Riedl ergänzt, dass auch Trainingsumfang und Intensität zu berücksichtigen sind. Bei einer Supplementierung mit Eiweiß ist auch der Eiweißgehalt der Hauptmahlzeiten zu bedenken. Jedenfalls „bringt eine tägliche Eiweißzufuhr von mehr als zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, außer einer metabolischen



Mag. Isabella Grabner-Wollek,
Ernährungswissenschaftlerin,
Leistungssport Austria



Dr. med. univ. Robert Fritz,
Sportmedizin, Präventivmedizin,
Ernährungsmedizin, Orthomolekulare
Medizin, Notfallmedizin
Sportordination



Mag. Pharm Dr. rer. nat. Thomas Riedl
Pharmazeut, Buchautor und
Geschäftsführer, Apotheke zum Engel

Stickstoff-Belastung für die Niere, für den Muskelaufbau nichts.“

Mythos oder Fakt 2: „Nahrungsergänzungsmittel gehören zum Fitnesssport dazu“

Doch ab wann macht es aus Sicht der Experten für einen Fitnesssportler Sinn zu Nahrungsergänzungsmitteln oder diätetischen Lebensmitteln zu greifen? Ab welchem Trainingsumfang ist eine Ergänzung der normalen Ernährung notwendig? Dr. Robert Fritz sagt dazu klar: „Nahrungsergänzungsmittel machen Sinn, wenn sich durch eine Blutuntersuchung ein gemessener Mangel zeigt, der nicht durch eine Ernährungsanpassung ausgeglichen werden kann.“ Ein Beispiel hierfür wäre ein „Eisenmangel durch hohe Trainingsumfänge, starke Menses oder auch vegetarische/vegane Ernährung.“ Ein hoher Trainingsumfang allein erfordert keine Ergänzung der normalen Ernährung, so der Mediziner. Bei gleichzeitig hoher Intensität dagegen muss die Nährstoffversorgung entsprechend angepasst werden, damit diese nicht zu Lasten der Regeneration geht. Dr. Thomas Riedl ergänzt hierzu, dass sich die Frage stellt, ob der typische Breitensportler diesbezüglich über das Wissen und die notwendige Zeit zur Kostplangestaltung verfügt. Mag. Isabella Grabner-Wollek weist noch darauf hin, dass primär die Verfügbarkeit von Nährstoffen entscheidend ist. „Nahrungsergänzungsmittel sind nur dann empfehlenswert, wenn aus verschiedenen Gründen (fehlende Zeit,

Unverträglichkeiten, ...) die Nährstoffzufuhr nicht gedeckt werden kann.“

Mythos oder Fakt 3: „Zeitmangel vs. richtige Ernährung“

Beim Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln aus Zeitmangel nach einer Trainingseinheit mit dem Fokus auf Muskelaufbau sind sich die Experten einig. Dr. Robert Fritz sieht es völlig in Ordnung, „wenn ein voll berufstätiger Mensch zu Eiweißpulver oder Riegel greift, wenn er spät am Abend endlich Zeit für sein Training findet, dann aber keine Lust oder keine Möglichkeit mehr hat, im Vorfeld oder im Anschluss eine entsprechende Mahlzeit zuzubereiten.“ Auch im Wettkampf-Ausdauersport sieht er den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln (Sportgetränke, Gels, Riegel) als „eine sinnvolle Möglichkeit, den sehr hohen Energiebedarf unter Belastung auszugleichen. Das ist mit normalen Lebensmitteln nur sehr schwer bis überhaupt nicht möglich. Allerdings muss die Qualität der Produkte einwandfrei sein.“ Auch Dr. Thomas Riedl stimmt dem Einsatz in diesem Aspekt zu, „denn die möglichst rasche und vollständige Regeneration ist ein integrativer Bestandteil aller Trainingspläne.“ Mag. Isabella Grabner-Wollek ergänzt hierzu, dass „der Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr beim Muskelaufbau eine wichtige Rolle spielt. Wenn dies aus Zeitgründen nicht möglich ist, können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein. Empfehlenswert ist jedoch, auf getestete Nahrungs-

ergänzungsmittel* (siehe später) zurückzugreifen.“

Nahrungsergänzungsmittel ist nicht gleich Nahrungsergänzungsmittel – die Vielfalt der Produkte ist groß und auch die Qualität hat eine hohe Bandbreite. Was sagen die Experten zu unterschiedlichen Produkten und Angeboten, wie Whey-Protein, BCAA-Kapseln, Pre-Workout Booster, Kreatin-Kuren, Vitaminpräparaten und mehr.

Mythos oder Fakt 4: „Krafttraining funktioniert nicht ohne zusätzliches Eiweiß“

Die Experten sind sich einig: Normal trainierende Fitnesssportler, können genügend Eiweiß über die normale Ernährung zuführen. „Ernährungsanalysen zeigen, dass mit einer ausgewogenen Mischkost ausreichende Mengen Eiweiß und somit Aminosäuren aufgenommen werden. Wichtig ist jedenfalls in Bezug auf Krafttraining den „Zeitpunkt der Eiweißaufnahme zeitnah zum Training zu planen.“ – so Mag. Isabella Grabner-Wollek. Pharmazeut Dr. Thomas Riedl weiß, dass Whey-Protein für den menschlichen Bedarf prinzipiell ein günstiges Aminosäureprofil aufweist, doch kommt es auch auf den jeweiligen Eiweißanteil der Hauptmahlzeiten an. Auch für eine Einnahme von verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) sieht Dr. Riedl im Hobbybereich bei einem normalen Trainingsumfang eines Freizeitsportlers keinen Supplementierungsbedarf. Auch Sportmediziner Dr. Robert Fritz ist kein Gegner von

hochwertigen Eiweißprodukten in bestimmten Situationen. Er sieht allerdings auch keine Notwendigkeit einer Supplementation bei einem normalen Trainingsumfang eines Freizeitsportlers.

Mythos oder Fakt 5: „Vitamine sind gesund – davon kann man nie genug haben“

Bei der Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten, sowie bioaktiven Pflanzenstoffen empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin, diese nur einzusetzen, wenn auch ein Mangel diagnostiziert wurde, da beispielsweise „die Zufuhr antioxidativer Vitamine in höheren Mengen sogar kontraproduktiv auf die Gesundheit und Regeneration wirkt.“ In Bezug auf Vitamin- und Mineralstoffpräparate führt Pharmazeut Dr. Riedl aus, dass es durchaus Kombinationspräparate am Markt gibt, die „rund und begründet zusammengesetzt“ sind. „Gegebenenfalls ist auf die Überschreitung sinnvoller Dosierungen zu achten, wenn mehrere Produkte gleichzeitig verwendet werden. In diesem Fall wären Monopräparate oder schlank zusammengesetzte Kombinationen anzustreben.“ Dr. Robert Fritz geht in seiner Ordination, wie folgt vor: „Messen, therapieren und kontrollieren – ist der Weg, den ich für sinnvoll erachte.“ Das bedeutet – „die Basisernährung muss passen, eine Mangelversorgung kann jedoch mit hochwertigen und sauberen Nahrungsergänzungsmitteln aufgefüllt werden.“

Mythos oder Fakt 6: „Booster bringen Motivation fürs Training“

Bei Pre-Workout-Boostern empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin eine individuelle Bewertung. „Gerade bei Pre-Workout-Boostern ist bekannt, dass verschiedene Wirkstoffe oft in sehr hohen Mengen enthalten sind. Durch diese Kombination kann es immer wieder zu Verträglichkeitsproblemen kommen. Diese Produkte können auch mit unerlaubten Subs-



tanzen wie z.B. Stimulanzien kontaminiert sein.“ Gegenüber Pre-Workout-Boostern steht auch Dr. Riedl sehr kritisch, insbesondere wenn es sich bei den Inhaltsstoffen um Stimulanzien handelt, da sich „Hobbysportler des möglichen Risikos mit Sicherheit nicht bewusst“ sind, wie „der unter Umständen schwerwiegenden Gefahren im Gefäßbett und Herz-Kreislauf-System.“ Dr. Robert Fritz lehnt Pre-Workout-Booster komplett ab. „Nahrungsergänzungsmittel können und dürfen die Regeneration verbessern, damit ich wieder schneller und öfter Lust auf Sport bekomme. Alles andere ist für mich schon eine

Vorstufe zum Doping. Die Motivation für Training kann nicht von Boostern kommen, sondern muss anders gefunden werden“, – so der Mediziner.

Mythos oder Fakt 7: „Kreatin, das Wundermittel für den Fitnesport“

Auch beim Einsatz von Kreatin empfiehlt Mag. Grabner-Wollek eine individuelle Analyse der Ausgangslage. „Der Einsatz kann in speziellen Situationen Sinn machen, da z.B. der Muskelaufbau unterstützt werden kann. Es werden aber auch negative Effekte diskutiert: unerwünschte Gewichtszunahme, Muskelkrämpfe, -zerrungen, Sehnenprobleme sowie Magen- und

**NADA AUSTRIA SELBSTTEST
FÜR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL:**

NADA Austria Selbsttest für Nahrungsergänzungsmittel:
Beantworte die drei folgenden Fragen mit JA, bevor du ein Nahrungsergänzungsmittel zu dir nimmst:

1. Habe ich einen diagnostizierten erhöhten Bedarf oder Mangel an einem bestimmten Nährstoff?
2. Ist mein Nahrungsergänzungsmittel getestet?
3. Ist meine Bezugsquelle vertrauenswürdig?

Darmunverträglichkeiten.“ Für Dr. Thomas Riedl ist Kreatin dagegen eine „Schwellensubstanz zwischen noch erlaubt und Doping, da seine Zufuhr stets mit einer konkreten Erwartung an eine physische Leistungssteigerung erfolgt. Sinn macht Kreatin nur bei kurzzeitigen repetitiven Belastungen. Im Fitnesssport hat Kreatin nichts verloren, ausgenommen Vegetarier, die einen deutlich reduzierten Kreatingehalt in der Muskulatur haben. Zu überlegen ist zudem, ob die ebenfalls zwingend auftretende Wassereinlagerung und Gewichtszunahme mit den sportlichen Ambitionen vereinbar ist.“ Auch Dr. Robert Fritz hält davon wenig: „Kreatin ist zwar nicht verboten, hat aber, außer im Hochleistungsbereich, für mich keinen Platz. Sollten SportlerInnen 6 Tage die Woche trainieren und tlw. 2 Trainingseinheiten pro Tag absolvieren, kann es in Erwägung gezogen werden. Im Hobbysport macht es, meiner Meinung nach, keinen Sinn!“

Mehr Sicherheit bei Nahrungsergänzungsmitteln - der „NEM Check“ der NADA Austria für Fitnesscenter

Die NADA Austria bietet seit kurzem

für Fitnesscenter, die Partner des sauberen Sports werden möchten und sich somit für das „Gütesiegel für Fitnesscenter“ qualifizieren, eine weitere Auszeichnung im Bereich Nahrungsergänzungsmittel, den „NEM Check“, an. Die breite Vielfalt an Produkten am Markt mit den unterschiedlichsten Werbebotschaften und Qualitätsansprüchen stellt nicht nur den Endkunden vor eine Herausforderung, sondern birgt auch das eine oder andere Risiko. Wie bereits die drei Experten aus den unterschiedlichen Fachrichtungen beschrieben haben, empfiehlt auch die NADA Austria sich vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln entsprechend beraten zu lassen. Die Risiken reichen hier von der Überdosierung durch bereits ausreichender Versorgung über die normale Ernährung oder die Kombination nicht aufeinander abgestimmter Produkte, bis hin zur Verunreinigung von Produkten mit Schadstoffen oder illegalen Wirkstoffen. Gerade im wett-kampforientierten Sport stellen Verunreinigungen ein großes Problem dar. Der „NEM Check“ soll nun Sportlern in Fitnessstudios deutlich signa-

lisieren, dass diese Studios auf die Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln Wert legen und vor allem für den wettkampforientierten Sport nur getestete Nahrungsergänzungsmittel anbieten. *Die Bezeichnung „getestete Nahrungsergänzungsmittel“ bedeutet, dass ein unabhängiges Labor, Chargen von Herstellern auf verbotene Substanzen getestet hat. Ob ein Produkt getestet wurde, kann beispielsweise auf den Webseiten der Kölner-Liste, NSF-Sport oder Informed Sport überprüft werden. Studios mit dem NEM Check bieten daher ihren Kunden, die im organisierten Sport tätig sind, mehr Sicherheit durch getestete Nahrungsergänzungsmittel.

Weiterführende Links:
fitness.nada.at
www.koelnerliste.com
www.informed-sport.com
www.nsf-sport.com



DIE TIPPS DER EXPERTEN:

Ernährungswissenschaftlerin

Mag. Isabella Grabner-Wollek empfiehlt:

1. Abwechslungsreich essen - regional und saisonale Produkte bevorzugen – so ist die Nährstoffdichte höher
2. Für die optimale Nährstoffzufuhr – leicht verdauliche Mahlzeiten rund um das Training
3. Menge und Zusammensetzung der Mahlzeiten an das jeweilige Ziel anpassen

Pharmazeut Dr. Thomas Riedl empfiehlt:

1. Broccoli, Weißkohl, Rosenkohl und Karfiol enthalten wichtige Schutzstoffe
2. Individuelle Ausgangslage bewerten lassen, durch eine genetische Stoffwechselanalyse
3. Nahrungsergänzungsmittel sind zur Gesunderhaltung, - nicht zur Leistungssteigerung im Sport

Mediziner Dr. Robert Fritz empfiehlt:

1. Basisernährung: reichlich Eiweiß, genug Kohlenhydrate, wenig Fleisch, viel Fisch, viel Gemüse
2. Kein Junk Food in stressigen Zeiten - lieber ein hochwertiges Produkt aus der Sporternährung (aus hochwertigen Rohstoffen und mit wenig Zusatzstoffen)
3. Frisch zu kochen ist die beste Ernährung – am Wochenende vorkochen!

FOTOS: SHUTTERSTOCK