

Claudia Osterkamp-Baerens

# ERNÄHRUNGSBERATUNG IM LEISTUNGSSPORT HEUTE

## Überblick, Einblick und Ausblick in die saison-begleitende Ernährungsberatung in der Nordischen Kombination

### Literatur

Diehl, K., (2012). *Gesundheitsrelevantes Risikoverhalten und subjektive Gesundheit im Nachwuchsleistungssport. Eine Analyse jugendlicher Leistungssportler aller olympischen Sportarten im Vergleich mit einer Referenzstichprobe*. Dissertation. Universität Trier.

Diehl, K., Yarmoliuk, T., Mayer, J., Schnell, A., Zipfel, S., Thiel, A. & Schneider, S. (2013). Daily nutrition of elite adolescent athletes: results from a cross-sectional study of 51 olympic sports. *Dtsch. Z. Sportmed.*, 64, 126-131.

Die im Heftbeitrag angesprochene Tabelle mit den Themen der Gruppenberatungen finden Sie, liebe Leser, auf der nächsten Seite.

### Korrespondenzadresse

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ernährungsberatung, Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
E-Mail: [costerkamp@ospbayern.de](mailto:costerkamp@ospbayern.de)

	Jahr 1	Jahr 2	Jahr 3
Juli/ August	<p><b>„Gesunde Ernährung – was heißt das eigentlich?“</b></p> <p><i>Lernziele:</i> Kennenlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Lebensmittelgruppen und ihrer Nährstoffschwerpunkte</li> <li>• wichtiger Regeln für eine solide Nährstoffversorgung</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Lebensmittelkarten aid-infodienst, Einkaufsführer für Sportler der AG Ernährungsberatung an den OSP</p> <p><i>Aktion:</i> Via Lebensmittelkarten Grundnahrungsmittel herausuchen und Lebensmittelgruppen zuordnen</p>	<p><b>„Gewichtsmanagement – Worauf kommt's an?“</b></p> <p><i>Lernziele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen der Energiebilanz als Basis</li> <li>• Richtiger Umgang mit den Zahlen auf der Waage</li> <li>• Energiegehalt von Lebensmitteln richtig einschätzen (Schwerpunkt auf von Jugendlichen bevorzugten Lebensmitteln, wie z. B. Pizza, Döner, Süßigkeiten, süße Getränke)</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Ernährungswaage und -Bausteine von Wehrfritz</p> <p><i>Aktion:</i> Mit den Bausteinen den Energiegehalt verschiedener Mahlzeiten erkennen</p>	<p><b>„Wasserhaushalt und seine Bedeutung im Sport“</b></p> <p><i>Lernziele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schweißverluste bewusst wahrnehmen</li> <li>• Möglichkeiten zur Einschätzung der eigenen Wasserbilanz kennenlernen</li> <li>• Eigenes Trinkverhalten reflektieren</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Selbst erstellte Materialien</p> <p><i>Aktion:</i> Durchführung des klassischen Hydrations-Assessments (Messung der individuellen Schweißverluste im Training und Dichtemessung im Morgenurin)</p>
Sept./ Okt.	<p><b>„Gewichtsmanagement – Wie viel Energie brauche ich?“</b></p> <p><i>Lernziele:</i> Einschätzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des eigenen Energiebedarfs mit und ohne Training</li> <li>• wie viel Nudeln, Reis, Brot etc. möglich sind</li> <li>• bei welchen Lebensmitteln Einschränkungen sinnvoll sind</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Speziell erarbeitetes Material</p> <p><i>Aktion:</i> Jeder berechnet seinen individuellen Energieumsatz</p>	<p><b>„Nahrungsergänzung – Nutzen, Gefahren, Risiken“</b></p> <p><i>Lernziele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begreifen von Nahrungsergänzungsmitteln als Risikofaktoren für positive Dopingbefunde</li> <li>• Wahrnehmen und Bewerten von Werbeaussagen</li> <li>• Umgang mit und Aussagekraft von Produktdatenbanken</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Werbematerialien aus den Kategorien Schlankheits-/Vitamin-/Proteinpräparate</p> <p><i>Aktion:</i> Bewertung der Produkte in Kleingruppen</p>	<p><b>„Ernährung im Ausdauerblock“</b></p> <p><i>Lernziele:</i> Erkennen von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhang zwischen Intensität und Kohlenhydratverfügbarkeit</li> <li>• Zusammenhang zwischen Trainingsinhalten und Kohlenhydratbedarf (Sprung- vs. Ausdauertraining)</li> <li>• Kohlenhydratgehalte von Lebensmitteln</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Lebensmittelkarten (aid-infodienst), speziell erarbeitetes Material</p> <p><i>Aktion:</i> Lebensmittelkarten nach Kohlenhydratgehalt ordnen</p>
Okt./ Nov.	<p><b>„Gesund durch den Winter“</b></p> <p><i>Lernziele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Befolgen der Hygieneregeln als gute Schutzmaßnahme erkennen</li> <li>• Stark negative Energiebilanz als Risikofaktor für Infekte begreifen</li> <li>• Nutzen und Gefahren von Nahrungsergänzung begreifen</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Speziell erstellte Materialien</p>	<p><b>„Ernährung rund um den Wettkampf – Carboloadung“</b></p> <p><i>Lernziele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung der Kohlenhydratspeicher für die Wettkampfleistung begreifen</li> <li>• Einschätzen von „Fuelling“ vs. „Carboloadung“</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Speziell erarbeitete Materialien</p> <p><i>Aktion:</i> Ernährung an Anreise-, Trainings- und Wettkampftagen planen</p>	<p><b>„Essen unterwegs“</b></p> <p><i>Lernziele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anreise- und Abreisetage zu Wettkämpfen als wichtige Tage für die Nährstoffversorgung begreifen</li> <li>• Erkennen, dass die Nährstoffzufuhr an diesen Tagen durch eigenes Handeln beeinflussbar ist</li> </ul> <p><i>Medien:</i> Materialien von Fast-Food-Ketten, Lebensmittelkarten aid-infodienst, speziell erarbeitete Materialien</p>

Tabelle 1: Überblick über die Themen der Gruppenberatungen im C-Kader Nordische Kombination (Stand: Herbst 2016)