

Umsetzung von Proteinempfehlungen im Kraftsport

Cyrill Maag

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc) Bachelor -Thesis 2011

Einleitung

Viele Kraftsportler haben Schwierigkeiten, sich einen Überblick über benötigte Proteinmengen zu verschaffen [1]. Die Wichtigkeit und der Nutzen von Protein werden oft überbewertet. Dementsprechend konsumieren viele Kraftsportler Proteinsupplemente, dies obwohl viele keinen trainingsbedingten Mehrbedarf an Protein haben [2] und dieser Bedarf bei den meisten durch natürliche Lebensmittel gedeckt werden könnte [3].

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, wie Kraftsportler über aktuelle wissenschaftliche Empfehlungen zur Proteinzufuhr für Kraftsportler informiert sind, wie sie individuelle Proteinempfehlungen in ihrem Sportalltag umsetzen und ob sie Bedarf an Unterstützung durch ErnährungsberaterInnen haben.

Ziel ist aufzuzeigen, ob die Proteinaufnahmen der Kraftsportler durch professionelle Ernährungsberatungen ihren Bedürfnissen entsprechend optimiert werden können.

Methodik

42 männliche Kraftsportler im Alter von 18 bis 35 Jahren wurden von Januar bis Juni 2011 in Fitnesscentern mittels vollstandardisiertem Fragebogen zu Trainingsumfängen, Proteinempfehlungen, Sporternährungswissen, Konsum von Proteinsupplementen, Gesundheitsbeeinflussung von zu hoher oder zu tiefer Proteinzufuhr und zum Interesse an professionellen Ernährungsberatungen befragt.

Ausschlusskriterien waren ein Trainingsumfang von weniger als zwei Trainingseinheiten wöchentlich und Sportler, die nicht Kraftsport betreiben. Die Daten wurden quantitativ erhoben und mit Microsoft Excel für Mac 2011 Version 14.1.2 statistisch ausgewertet.

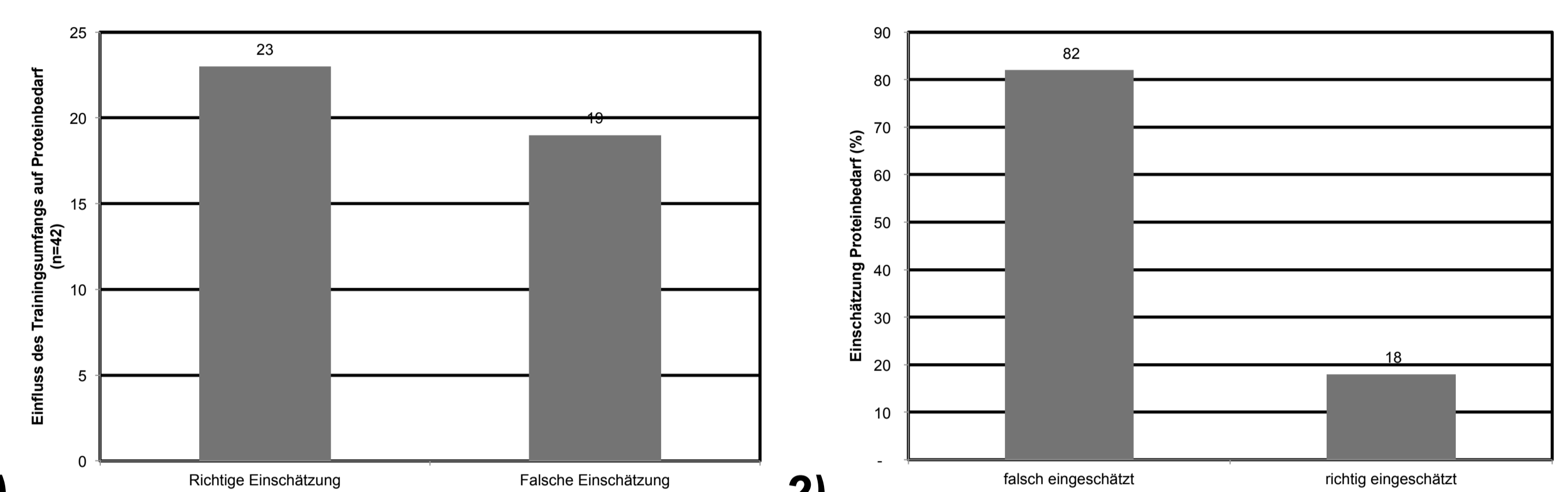
Ergebnisse

45% (n=19) der Kraftsportler überschätzen den Einfluss ihres Trainingsumfangs auf ihren Proteinbedarf (Abb. 1a). Die Probanden (n=42) bewerten die Wichtigkeit von proteinreichen Nahrungsmitteln, um Muskulatur aufzubauen, mit 8.1 (± 2.2) von 10 (=sehr wichtig) möglichen Punkten.

82% (n=33) schätzen ihren Proteinbedarf falsch ein (Abb. 1b). Der Proteingehalt von natürlichen Lebensmitteln wird um 10.3g (± 21.0 g) pro 100g zu hoch eingeschätzt.

83% (n=34) konsumieren Proteinsupplemente, 37% (n=15) nehmen solche Produkte zu sich, obwohl sie keinen Mehrbedarf an Protein haben. Durchschnittlich werden pro Kraftsportler und Jahr CHF 400.- bis 500.- für Proteinsupplemente ausgegeben.

52% (n=22) haben Interesse an professionellen Ernährungsberatungen, dafür ist der durchschnittliche Proband bereit, jährlich CHF 200.- bis 300.- auszugeben.



1) Richtigkeit der Einschätzung über die Beeinflussung des individuellen Trainingsumfangs auf den persönlichen Proteinbedarf

2) Einschätzung der Kraftsportler (n=40) über ihren Proteinbedarf auf 20 Gramm genau

Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass Kraftsportler schlecht über aktuelle Proteinempfehlungen für den Kraftsport informiert sind [1] und diese im Alltag nur ungenügend umsetzen können. Der positive Nutzen von Proteinsupplementen auf den Muskelaufbau wird überbewertet [2]. Viele Kraftsportler konsumieren solche Produkte, obwohl eine erhöhte Proteinzufuhr durch das individuelle Trainingsvolumen nicht gerechtfertigt ist [4]. Finanzielle Aufwände für Proteinsupplemente der meisten Kraftsportler liessen sich mittelfristig durch professionelle Ernährungsberatungen reduzieren. Jedoch zeigt nur die Hälfte der Kraftsportler Interesse an professionellen Ernährungsberatungen. Warum die andere Hälfte kein Interesse zeigt und ob sich die Kraftsportler über die Vorteile einer solchen Beratung bewusst sind, kann nicht gezeigt werden.

Schlussfolgerung

Professionelle Ernährungsberatungen können die Proteinzufuhr von Kraftsportlern optimieren und ihnen teilweise finanzielle Vorteile bringen. Um in Zukunft den Konsum von Proteinsupplementen angemessen zu regulieren und die Kraftsportler wissenschaftlich fundiert betreuen zu können, ist zuerst abzuklären, wie die Kraftsportler auf das Thema sensibilisiert werden können.

Literatur

- Mettler, S. (2011). Protein – Wie viel braucht man? *Swiss Forum for Sport Nutrition*. Zuletzt abgerufen am 20. Juli 2011 von <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics>
- Mettler, S. (2010). Supplemente und Nahrungsmittel im Sport – grundsätzliche Überlegungen. *Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin*. Nr. 4/2010, 7-14
- Mannhart, C., Colombani, P. (2001). Grundlagen der Sporternährung – die elementare Bedeutung der Energie-, Makronährstoff- und Flüssigkeitszufuhr. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*. 49 (3), 125–130
- Mettler S. (2008). Essen und Trinken im Sport. *Tabula* Nr. 3/September, 4-7

Kontakt: cyrill_maag@bluewin.ch