

Ernährung im Leistungssport Tennis

Erhebung der Ess- und Trinkgewohnheiten von jugendlichen Nachwuchstalenten und Vergleich mit den Empfehlungen aus der Literatur

Nadia Leuenberger

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc) Bachelor – Thesis 2013

Einleitung

Im Tennis soll durch eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung einerseits die Gesundheit, andererseits eine kurz-, mittel- und langfristige Leistungsfähigkeit erzielt werden [2]. Der Fünfte Schweizerische Ernährungsbericht von 2005 [3] zeigt auf, dass bezüglich der Ernährung im Leistungssport einige Mängel bestehen. Für den Sport Tennis wurden bis anhin noch keine spezifischen Untersuchungen durchgeführt [3]. Daher stellt diese Arbeit eine erste Bestandsaufnahme von jugendlichen Tennisspielerinnen und Tennisspielern dar.

Ziel dieser Arbeit ist, die Basisernährung (Makronährstoffe, Energie-, Flüssigkeits-, Calcium- und Eisenzufuhr) von Nachwuchstennisspielerinnen und -spielern im Alter von 14 bis 18 Jahren zu erheben und anschliessend die Ergebnisse mit den geltenden Empfehlungen aus der Literatur zu vergleichen.

Fragestellung

Wie ernähren sich Tennisspielerinnen und -spieler im Nachwuchsbereich im Alter von 14 bis 18 Jahren und wie unterscheidet sich deren Ernährung von den Erkenntnissen des Fünften Schweizerischen Ernährungsberichts? Können kritische Nährstoffe definiert werden?

Methodik

Anhand einer quantitativen Beobachtungsstudie [4] wurden während drei Tagen die Essgewohnheiten von Nachwuchsspielerinnen (n=11) und -spieler (n=8) erhoben.

Für die Auswertungen der Tagebücher wurde das Ernährungsanalyse-Programm PRODI® verwendet. Die Ergebnisse wurden anschliessend mit den Empfehlungen aus der Literatur verglichen und mit Hilfe von Excel® in Grafiken dargestellt.

Ergebnisse

In den Bereichen Energie-, Kohlenhydrat- und Flüssigkeitszufuhr bestehen bei den Jugendlichen die grössten Defizite. Ebenfalls die Mikronährstoffe Calcium und Eisen können von der Mehrheit nicht abgedeckt werden. Die Proteinzufuhr kann als zufriedenstellend bezeichnet werden, wobei die Fettzufuhr zu hoch ausgefallen ist. Bei der Basisernährung von jugendlichen Nachwuchsspielerinnen und -spielern besteht ein grosses Verbesserungspotenzial. Ein Ausschnitt über die Resultate der Energiezufuhr kann der Abbildung 1 entnommen werden.

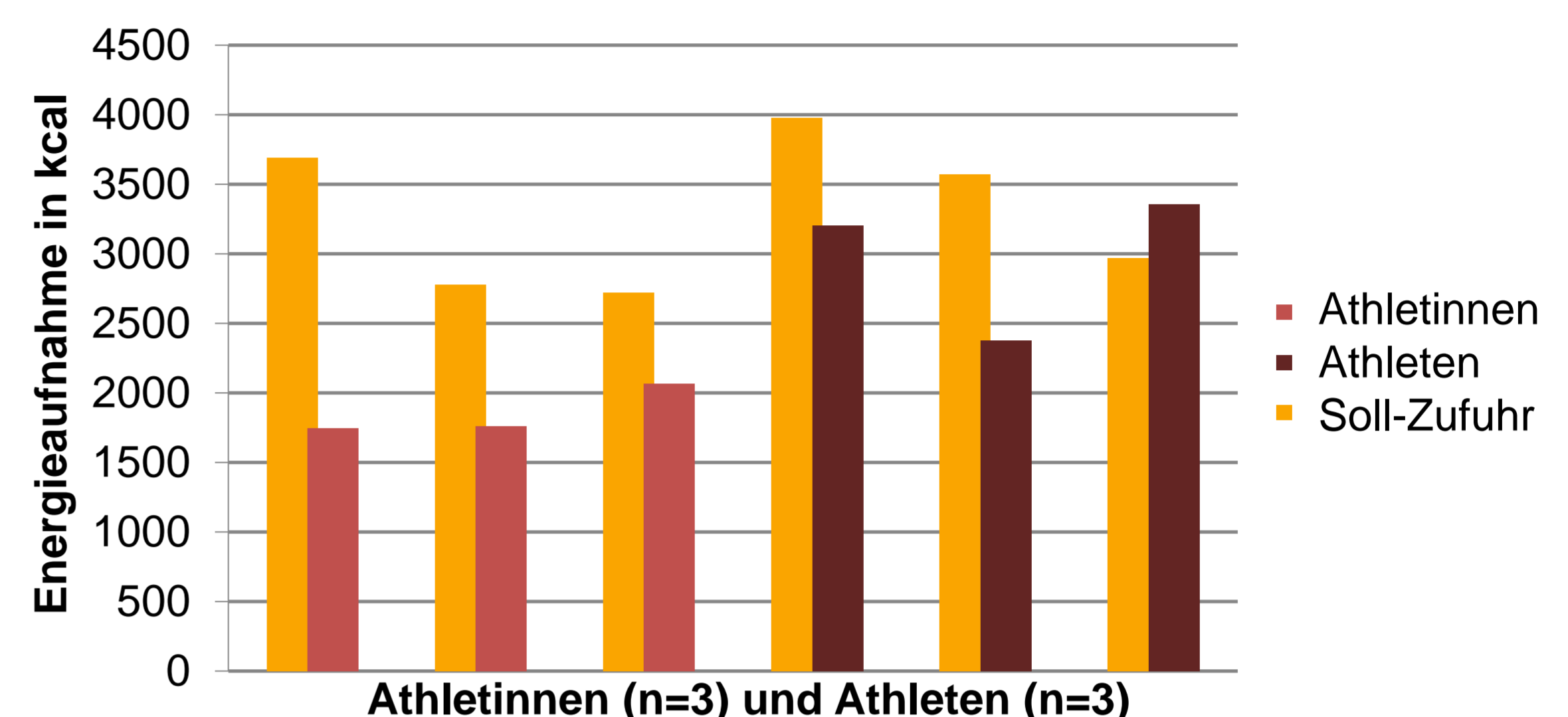


Abb. 1: Durchschnittliche Energiezufuhr der 14- bis 18-jährigen Tennisspielerinnen und Tennisspieler

Diskussion

Analog zum Fünften Schweizerischen Ernährungsbericht von 2005 [3] zeigt sich bei den befragten Jugendlichen ein Ernährungsdefizit. Die eruierten Daten zu den Defiziten sind nicht als abschliessende Zahlen zu verstehen. Gemäss Colombani und Mannhart (2005) [3] wären dafür genaue Messungen zum Energieverbrauch notwendig. Die Ergebnisse stellen eine erste Tendenz im Leistungssport Tennis dar. Weiter ist ein mögliches Underreporting gemäss Burke (2007) [1] von bis zu 15% zu beachten. Die kleine Anzahl an Probandinnen und Probanden sowie die kurze Erhebungszeit gelten als limitierende Faktoren dieser Arbeit. Gemäss einer Studie von Basiotis, Welsh, Cronin, Kelsay & Mertz (1987) spielt die Dauer der Ernährungserhebung eine entscheidende Rolle in Bezug auf die Aussagekraft. Um ein aussagekräftiges Resultat erhalten zu können, benötigt es gemäss dieser Studie bei Knaben ein 27-Tage- und bei Mädchen ein 35-Tage-Protokoll [5].



Schlussfolgerung

Die Analyse der Ergebnisse hat gezeigt, dass bei den jugendlichen Nachwuchstalenten im Tennis Aufklärungsbedarf besteht und es von grosser Wichtigkeit wäre, mit einer Ernährungsfachperson konkrete Möglichkeiten zur Optimierung der aktuellen Ernährungssituation auszuarbeiten. Ebenfalls wäre dieser Einbezug für jugendliche Spielerinnen und Spieler relevant, um deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit kurz- aber auch langfristig zu gewährleisten. Weiter besteht für diese Population ein Bedarf an mehr wissenschaftlich fundierten Studien [2].

Literatur:

- [1] Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition*. United States of America: Human Kinetics.
- [2] Colombani, P.C., & Mannhart, C. (2001). Grundlagen der Sporternährung - die elementare Bedeutung der Energie-, Makronährstoff- und Flüssigkeitszufuhr. *Schweizerische Zeitschrift für „Sportmedizin und Sporttraumatologie“*, 49(3), 125-130.
- [3] Colombani, P.C., & Mannhart, C. (2005). Nährstoffzufuhr bei Schweizer Spitzensportlern und Spitzensportlerinnen. In Eichholzer, M. et al (Hrsg.), *Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht* (Bd. 5, S. 244-257). Bundesamt für Gesundheit.
- [4] Hüslér, J., & Zimmermann, H. (2006). *Statistische Prinzipien für medizinische Projekte* (4. Aufl.). Hogrefe: Hans Huber.
- [5] Basiotis, P.P., Welsh, S.O., Cronin, F.J., Kelsay, J.L., & Mertz, W. (1987). Number of Days of Food Intake Records Required to Estimate Individual and Group Nutrient Intakes with Defined Confidence. *The Journal of Nutrition*, 117, 1638-1641.

Bilder: Swiss Tennis©

Kontakt: nadialeuenberger@gmx.ch