

HIV im Dialog 2009

PANISCH**HIV**OLLEGAL

PRÄVENTION • MEDIZIN • SOZIALES • POLITIK
hiv-im-dialog.de | vergessen-ist-ansteckend.de

11.– 12. September 2009
Rotes Rathaus
Forum zu HIV und Aids für Betroffene,
Experten und Interessierte





Sport und Ernährung

HIV im Dialog 2009

Dipl. oec. troph. Melanie Reichl

12.09.2009

Sport und Ernährung

Ernährung ist

- eine Voraussetzung für das Sich-Belasten-Können und somit für die Leistungsentwicklung
- ein wesentliches Element zur optimalen Regeneration nach Belastungssituationen

(Prof. M. Grosser)

Aber:

Nicht das Essen macht den Meister, sondern der Meister macht sich sein Essen!

Sport und Ernährung

Wichtig:

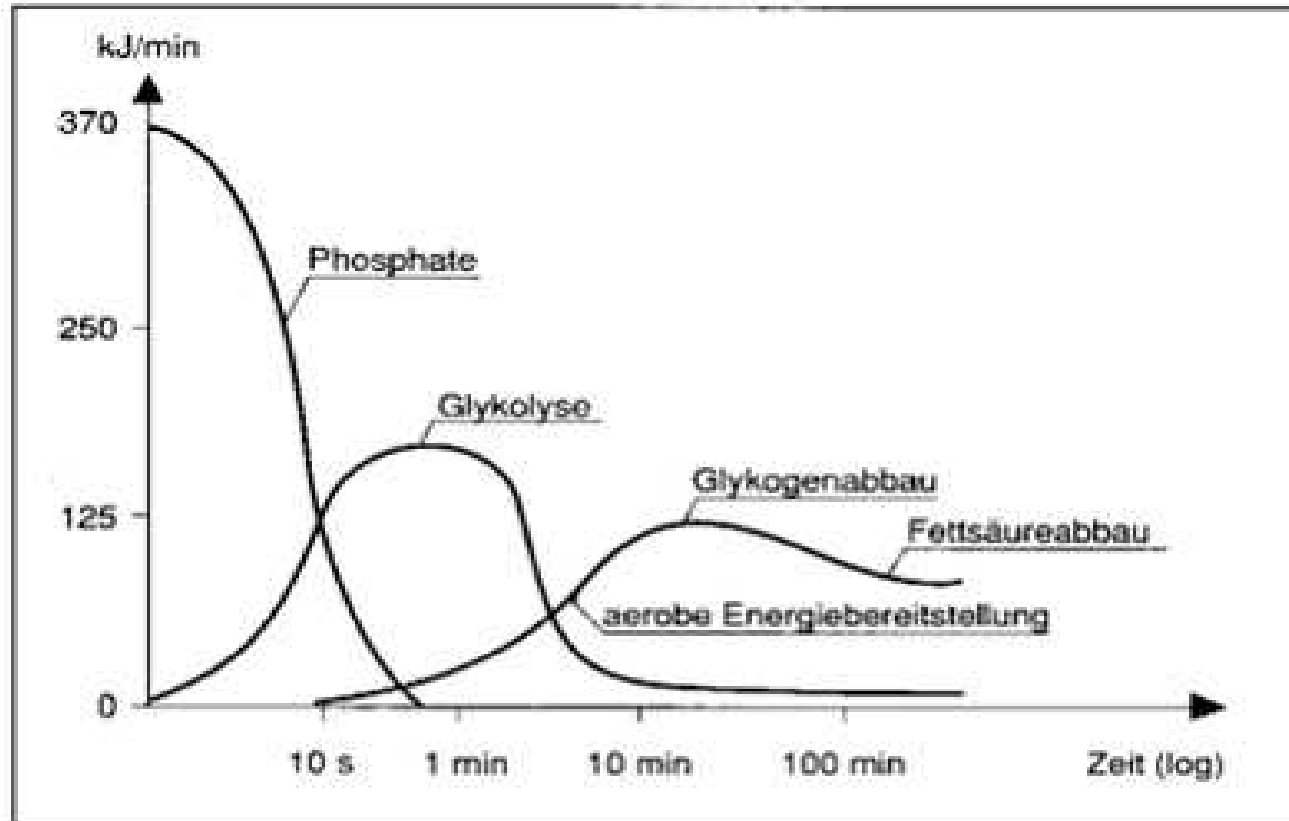
- Training
- Erholung
- Richtige (gezielte) Ernährung
- Flüssigkeitszufuhr



Eine der Sportarten, die sich auf Dauer leider nicht durchsetzen konnten, ist das Google-Stoßen

Quelle: guitarcracker.files.wordpress.com/2009/05/web...

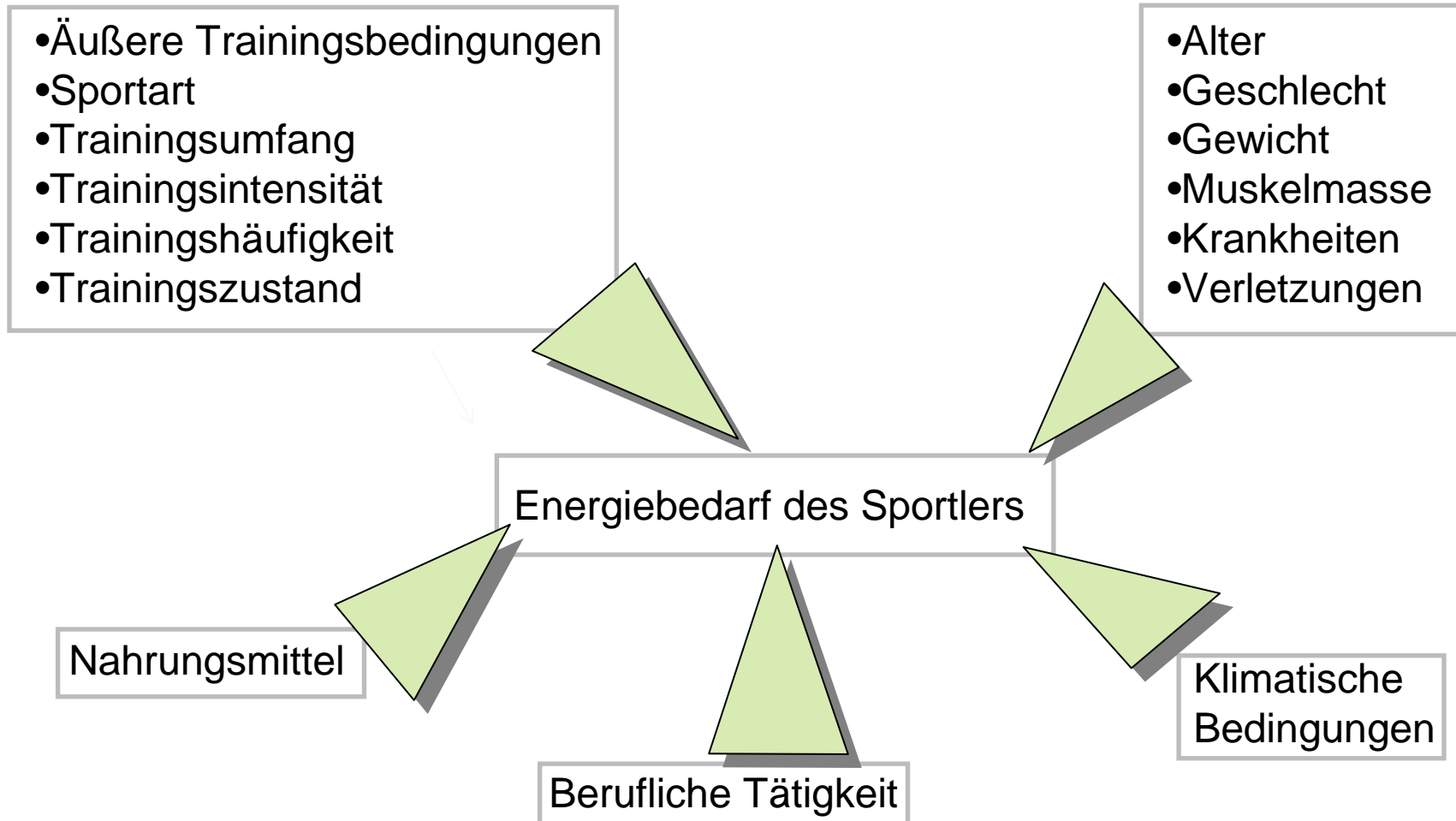
Energiebereitstellung



Merke!

- Fett wird nur abgebaut bei langen und wenig intensiven Belastungen
- Ohne Kohlenhydrate steht kein Fett zur Verfügung (wird zur Fettsäureoxidation benötigt!) ☞ Fett verbrennt im Feuer der Kohlenhydrate
- Die „Fettverbrennung“ kann durch regelmäßiges Training verbessert werden

Energiebedarf

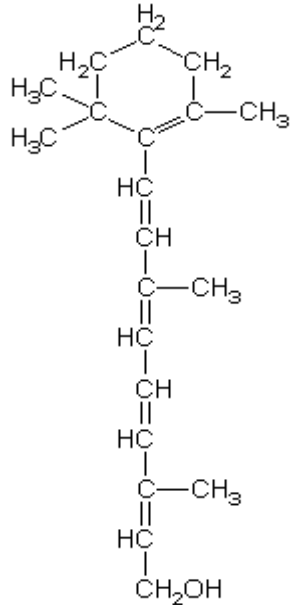


nach Donath / Schüler

Nährstoffrelation

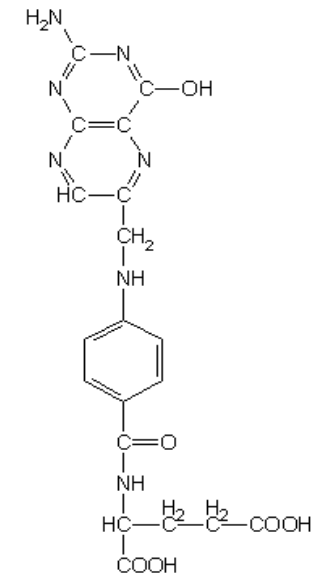
	Kohlenhydrate (%)	Eiweiß (%)	Fett (%)
Ausdauersportarten	60	12-16	24-26
Kraftsportarten	51-60	15-24	25
Ausdauersport mit hohem Kraftaufwand, Kampfsportarten, Sportsportarten	55	12-18	27-33

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente



- Auf hohe Nährstoffdichte achten, abwechslungsreich, frische Lebensmittel, soweit möglich roh
- Applikation nicht grundsätzlich indiziert, individuelle Abwägung
- Substitution = Ausgleich eines Mangels
- Supplementierung = Zufuhr über den Bedarf hinaus
→ kann nachteilige Auswirkungen haben

- Zusätzliche Vitamingaben können notwendig werden bei stark kohlenhydratbetonter Kost mit niedriger Mikronährstoffdichte, bei Ausschluss von Nahrungsmittelgruppen und unterkalorischer Ernährung
- Für das Erkennen möglicher Defizite ist bei entsprechendem Verdacht eine sorgfältige Ernährungsanamnese bzw. -analyse anzustreben.



„Carboloading“

Normale Mischkost: ca. 1,5 g Glykogen / 100 g Muskelmasse

Kohlenhydratreiche Kost: ca. 2 g Glykogen / 100 g Muskelmasse

„Carboloading“: 2,5- 3 g Glykogen / 100 g Muskelmasse

Komplette Leerung der
Glykogenspeicher durch
intensive Ausdauerbelastung
(1-2 h)



Kohlenhydrat-und kaliumreiche
Kost (60-80 %) über mehrere
Tage direkt nach intensiver
Dauerbelastung
CAVE: Gewichtszunahme!!

Flüssigkeit

- 250-500 ml zwei h vor Trainingsbeginn
- 100-250 ml vor Trainingsbeginn

Während des Trainings Flüssigkeitsverluste ausgleichen, nach dem Training ausreichend trinken, um die Flüssigkeits-, Elektrolyt- und Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen (Kohlenhydratgehalt je nach Belastungsart)

Bei Muskelkrämpfen (Flüssigkeits-, Natrium- oder KH-Mangel) während Belastung hilft kein Magnesium, kann Durchfall hervorrufen!

Geeignet: Mineralwasser (ohne Kohlensäure), Saftschorle, auf Kohlenhydratgehalt achten! Nach dem Kraftsport eiweißhaltig = Buttermilch, Kefir o.ä.

Isoton: gut geeignet, z. B. Schorle 1:1-2

Hyperton: ungeeignet, „trocknen“ aus

Hypoton: für geringe Belastung meist ausreichend

Nahrungsergänzungsmittel

Eiweißpräparate

- Wirkung: Muskelaufbau
- Nebenwirkung: keine bekannt, bei starker Überdosierung und Flüssigkeitsmangel Nierenschäden
- Fazit: unnötig

Kreatin

- Wirkung: Muskelaufbau, verbesserte Leistungsfähigkeit
- Nebenwirkung: Wassereinlagerungen, verringerte Eigensynthese, Muskelverhärtung, erhöhte Verletzungsgefahr, Muskelkrämpfe, Nierenschäden, Verdauungsprobleme, Wechselwirkungen mit Medikamenten
- Fazit: wichtig! Viel trinken, genaue Dosierung beachten, keine Wirkung bei Ausdauersport

L-Carnitin

- Wirkung: Muskelaufbau, Fettabbau
- Nebenwirkung: GIT-Beschwerden, Wasserverlust
- Fazit: körpereigenes Carnitin wirkt wie oben beschrieben, bei Mangel (nachweisen!) Supplementierung sinnvoll

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q 10

- Wirkung: Zunahme von Energie, Ausdauer und Leistungsfähigkeit, antioxidativ, schnellere Regeneration, unterstützt das Herz-Kreislaufsystem
- Nebenwirkungen: Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit, allgemeines Unwohlsein, Zellschädigung bei Überdosierung
- Fazit: keine eindeutigen Studien, jedoch nachgewiesene kardioprotektive Wirkung (Dosis)

Taurin

- Wirkung: verbessert Leistungsfähigkeit und Herzfunktion, Blutdrucksenker, Blutzuckerregulation, antioxidativ
- Nebenwirkung: keine bekannt
- Fazit: keine leistungssteigernde Wirkung, evtl. für Veganer sinnvoll

CLA

- Wirkung: Muskelaufbau, Fettabbau, verbesserte Immunfunktion, antioxidativ, senkt Blutfette
- Nebenwirkung: Übelkeit, Insulinresistenz
- Fazit: keine eindeutigen Studien, meist im Tierversuch getestet

Zusammenfassung

- **NEM: keine Arzneimittel, nur Registrierung, keine Prüfung!**
Arzneimittel: geprüfte Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit
- **Wirkung ist nicht oder nur teilweise durch Studien belegt**
(wissenschaftlich haltbar??)
- **Verbindliche Höchstmengen für Inhaltsstoffe von NEM existieren derzeit weder auf nationaler noch auf europäischer Ebene.**
- **Verantwortung für Sicherheit der NEM liegt bei Herstellern, Importeuren und Vertreibern o. ä.**

Diskussion

Überblick über verschiedene Sportarten

Gruppe	Beispiele
Ausdauersportarten	Mittel- und Langstreckenlauf
Ausdauersportarten mit erheblichem Krafteinsatz	Rennrudern, Eisschnelllauf, Straßenradspport
Kampfsportarten	Boxen, Ringen
Spisportarten	Basketball, Fußball, Eishockey
Schnellkraftsportarten	Eiskunstlauf, Kurzstreckenlauf, Bahnradspport
Kraftsportarten	Gewichtheben, Wurf- und Stoßdisziplinen

Sportarten bei Vorspiel e. V. Berlin

- Aerobic
- Aikido
- Alexandertechnik
- Badminton
- Basketball
- Männer
- Cheerleader
- Fitness für Alle
- Fitness für Ältere
- Fußball Frauen
- Fußball Männer
- Gerätturnen
- Handball Frauen
- Indiaca
- Inline-Skating
- Klettern
- Laufen - Leichtathletik
- LineDance
- Nordic Walking
- Oriental-Tribal-Style
- Pilates
- Radwandern
- Schwimmen
- Segeln
- Selbstverteidigung und Kampfkunst
- Shiatsu
- Squash
- Synchronschwimmen
- Tai´chi
- Tennis
- Tischtennis
- Trampolinspringen
- Triathlon
- Volleyball Frauen
- Volleyball Männer
- Well-Balance
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

HIV im Dialog 2009

PANISCH**HIV**OLLEGAL

PRÄVENTION • MEDIZIN • SOZIALES • POLITIK
hiv-im-dialog.de | vergessen-ist-ansteckend.de

11.– 12. September 2009
Rotes Rathaus
Forum zu HIV und Aids für Betroffene,
Experten und Interessierte

