

Sport und Ernährung

Wie gelingt die richtige Ernährung im Sport bzw. in verschiedenen Sportarten? Zwar gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Werken, die sich „Sport und Ernährung“ widmen, doch beruht ein Großteil davon nicht auf evidenzbasierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Prof. Dr. Christoph Raschka und Dr. Stephanie Ruf führen die aktuellen Empfehlungen der Sporternährung basierend auf einschlägigen internationalen Positionspapieren sowie Richt- und Leitlinien (u. a. ACSM, AIS) zusammen.

Besonders gut gelingt dabei die thematische Gliederung, die sich ernährungsphysiologischen Grundlagen zu Nährstoffen, Energiebereitstellung, Körperzusammensetzung und Körperbau, Anforderungen bei unterschiedlichen sportlichen Belastungsprofilen sowie speziellen Themen wie z. B. Ernährung in der Höhe, Supplementen bzw. Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährung zum Muskelaufbau widmet. Neu zu den vorherigen Auflagen sind die zusätzlichen Kapitel zur Sporternährung für Kinder und Jugendliche und die Darstellung der zugrundeliegenden Unterschiede sowie Anforderungen der Sporternährung bei Kindern und Erwachsenen, was bisher in kaum einem anderen deutschsprachigen Buch aufgegriffen wird und sehr gut gelungen ist. Zudem werden in der aktuellen Ausgabe Themen wie Intervallfasten, Low Carb und gezieltes Fettstoffwechseltraining, was insbesondere in den Ausdauersportarten eine große Rolle spielt, aufgegriffen und für die Praxis der aktuellen Evidenzlage entsprechend eingeordnet.

Besonders positiv hervorzuheben ist bei allen behandelten Themen der hohe Praxisbezug. Umsetzbare Tipps, basierend auf den zuvor dargelegten wissenschaftlichen Grundlagen, werden übersichtlich dargestellt, sodass das Werk sowohl für SportlerInnen sowie für betreuendes Personal (TrainerInnen, MedizinerInnen, Ernährungsfachkräfte) als Nachschlage- und Lernwerk genutzt werden kann und eine grundlegende, fundierte und aktuelle Übersicht bietet.

An der Stelle sei erwähnt, dass die aufgeführten Inhalte zu „Sport und Ernährung“ nicht nur für den Leistungssport relevant sind, sondern auch für den Freizeit- und Breitensport sowie generell Sporttreibende bzw. betreuendes Personal, sei es aus präventiver oder therapeutischer Sicht vor Zivilisationserkrankungen oder Verletzungen sowie generell zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils.

Für die Beratungspraxis relevante Inhalte, Ernährungsprotokoll-Vorlagen sowie beispielhafte Ernährungspläne und Rezepte runden das Werk ab. Insgesamt bietet die 5. Auflage von „Sport und Ernährung“ ein kompaktes, wissenschaftlich aktuelles Werk mit umsetzbaren Praxistipps.

Dr. Georg Abel

Christoph Raschka, Stephanie Ruf:

Sport und Ernährung
Wissenschaftlich basierte Empfehlungen,
Tipps und Ernährungspläne für die Praxis
280 S., 49 Abb., 39,99 €; 5. ed., Thieme 2022
ISBN: 9783132429178

