

Sportmedizin: Supplemente und Superfoods im Sport

Supplemente und in zunehmenden Massen auch Superfoods werden im Sport oft als gewinnbringende Wundermittel angepriesen. Die Fülle an Angeboten ist gross und oft intransparent, dadurch sind auch die Trainerinnen und Trainer gefordert. Der folgende Blog gibt einen Überblick und verschafft Orientierung, über einen möglichen Einsatz von Supplementen und Superfoods, sowie deren Nutzen und Risiken. Wie sollen Trainerinnen und Trainer damit umgehen?



Text: Philipp Wäßler, Verantwortlicher Fachbereich Sportmedizin, [Trainerbildung Schweiz](#)

Inhalte

- Supplemente
 - Klassifizierung von Supplementen
- Superfoods
 - Einsatz von Superfoods
 - Ein kritischer Blick ist nötig
- Praktische Tipps

Seit Menschengedenken streben Sportlerinnen und Sportler und deren Umfeld im Leistungssport danach, sich

durch den Einsatz von erlaubter Spezialnahrung oder Nahrungsergänzungen einen Vorteil zu verschaffen oder eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erzielen. Neben den bekannten Supplementen erleben wir in diesem Umfeld in letzter Zeit einen wahren Hype für den Einsatz von sogenannten Superfoods.

Supplemente kommen gemäss einer Studie (Mettler et al, 2022) auch im Schweizer Nachwuchsleistungssport weit verbreitet (über 80 %) zum Einsatz. Oft geht dies einher mit unzureichender Information respektive über wenig verlässliche, wissenschaftliche Quellen. Für Superfoods gibt es noch keine derartigen Untersuchungen. Deren Verzehr ist aber nicht nur in der Gesellschaft «en vogue», sondern auch im Sport zunehmend verbreitet. Aktives Marketing, sowie die Anpreisung von gesundheits- und leistungsfördernder Wirkung befeuert den Konsum auch unter Sportlerinnen und Sportlern.

Bei Supplementen in der Sporternährung sind folgende Punkte wichtig:

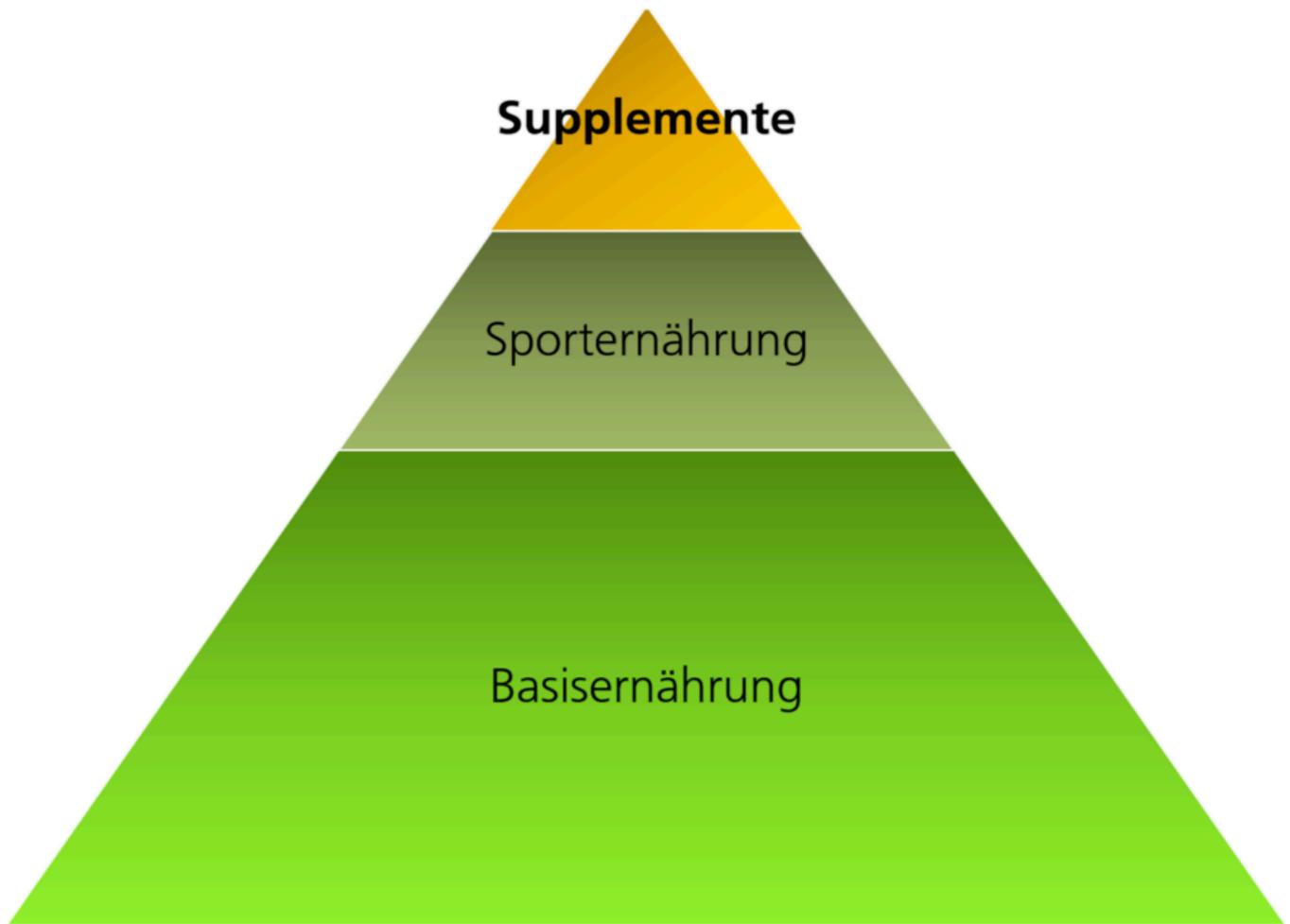
- Gezielter Einsatz als Zusatz zur Basisernährung, in Absprache mit Fachperson
- Inhaltsstoffe und mögliche Verunreinigungen
- Evidenzbasierte Wirkung
- Informations- und Bezugsquellen
- Abwägung Nutzen und Risiko, sportartspezifisch
- Individuelle Verträglichkeit

In den folgenden Abschnitten werde ich für Supplemente und Superfoods und deren mögliche Verwendung aufzeigen, wie Trainerinnen und Trainer sich besser informieren und beratend einbringen können.

Supplemente

Supplemente sind Lebensmittel, die als Ergänzung zur Basis- und/ oder Sporternährung eingesetzt werden. Sie kommen in der Regel in konzentrierter Form dosiert zur Anwendung. Ihr Einsatz will eine ernährungsspezifische oder physiologische Wirkung erzielen.

Im Sport unterscheidet man zwischen Supplementen, die gezielt im Bereich der **Sporternährung** (z.B. Sportgetränke, Gels, Riegel, Protein) und solchen die zur **Leistungsoptimierung** (z.B. Koffein, Kreatin, Bicarbonat) eingesetzt werden. Des Weiteren gibt es **medizinische Supplemente** (z.B. Vitamine, Mineralstoffe), die bei Mangelerscheinungen zum Einsatz kommen.



Quelle: Adaptiert nach Australian Institute of Sport, Trainerbildung Schweiz

Im Leistungssport peilen Supplemente eine Leistungsoptimierung an, oder sollen einen Leistungsabfall vermeiden. Der Einsatz kann individuell und, je nach Situation, sportartspezifisch sinnvoll sein.

Trotz aller Verheissungen gilt es jedoch immer zuerst die Basis- und Sporternährung zu optimieren und den Einsatz von Supplementen fachkundig umzusetzen. Da spielen Trainerinnen und Trainer ein wichtiges Bindeglied zwischen Athletinnen/ Athleten und Ernährungsfachpersonen.

Das Angebot ist enorm. Umso mehr gilt es, den Nutzen und allfällige Risiken fundiert zu analysieren. Den Einsatz von Supplementen macht gezielt und abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse und Situation – unter fachkundiger Anleitung – Sinn; hier ist eine entsprechende Übersicht nützlich.

Klassifizierung von Supplementen

Die Swiss Sports Nutrition Society klassifiziert Supplemente auf der Basis von wissenschaftlichen Studien in vier Kategorien. Sie dienen als Orientierung und sind eine wertvolle Hilfestellung. Für den Sport ist die A-Liste das Mass der Dinge.



Links: [zur Liste A](#); [zur Liste B](#); [zur Liste C](#); [zur Liste D](#).
Quelle: Swiss Sports Nutrition Society (SSNS).

Superfoods

Das Wort «Superfoods» suggeriert, dass es sich um besonders gute Lebensmittel handelt. Sei dies, weil sie offenbar besonders gesund sind oder zu super Leistungen verhelfen. Zugeschrieben werden ihnen gesundheitsfördernde Wirkungen verschiedener Art. Neuerdings werden sie daher auch im Sport häufig genannt und eingesetzt. Deshalb sind auch Trainerinnen und Trainer damit konfrontiert.



Für den Begriff Superfoods gibt keine klare Definition und keine stichhaltigen wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit. Es ist also ein künstlich geschaffener Trend-Begriff, der natürliche Lebensmittel zusammenfasst, die besonders nährstoffreich sind oder angeblich gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten. In der Regel fokussiert man sich auf Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, bestimmte Fettsäuren und Antioxidantien, die erhöht vorkommen. Populäre Superfoods finden sich v.a. bei Obst und Gemüse, aber auch in gewissen tierischen Produkten, wie z.B. bestimmte Milchprodukte, Fische oder auch Fleisch.

Wie setze ich Superfoods im Sport ein?

Es kann durchaus sinnvoll sein, die Ernährung von Athletinnen und Athleten gezielt mit Lebensmitteln, die gängig als Superfoods bezeichnet werden zu ergänzen. Wohlbemerkt: immer innerhalb einer ausgewogenen Ernährung. Denn auch Superfoods vollbringen keine Wunder.

In Sachen Sporternährung taucht immer wieder die Frage auf, zu welchem Zeitpunkt ein erhöhter Bedarf an Nährstoffen besteht und wie dieser gedeckt werden kann. Dass dies über natürliche Stoffe in Lebensmitteln geschehen kann, ist seit jeher bekannt. Bereits unsere Vorfahren verwendeten Lebensmittel oder Produkte die reich an hochwertigen Inhaltstoffen sind. Gewisse heimische Beeren, Samen, Kerne und Nüsse zählen dazu. In jüngerer Zeit tauchten dann vermehrt exotischere Vertreter, wie z.B. Açaï- und Gojibeeren, aber auch Amaranth, Quinoa, Chinasamen oder Kurkuma wurden bekannter. Jüngst sind Rinden, Maca-Wurzel oder Spirulina in aller Munde.

Superfoods: Ein kritischer Blick ist zwingend

Aufgrund der bescheidenen wissenschaftlichen Datenlage sowie durch den Trend, mehr und mehr Lebensmittel als Superfoods anzupreisen, ist es schwierig sich als Athletin/ Athlet, wie auch als Trainerin/Trainer ein klares Bild zu machen und einen nützlichen Überblick zu erhalten. Man tut gut daran ein paar Punkte kritisch zu hinterfragen.

- **Deklaration:** Oft unklar und die Quellen dementsprechend schwierig zu identifizieren
- **Herkunft:** Oft von weither importiert. Daher spielen die Konservierungsmethoden eine

Rolle. Zudem wirft es ökologische Fragen auf.

- **Konzentration:** In natürlicher Form und pro Portion oft tief, daher werden die Stoffe durch Konservierung und Verarbeitung oft stark konzentriert. Dies erfordert wiederum eine exakte Dosierung und Anwendung (analog Supplementen), da sonst möglicherweise schädlich.
- **Schadstoffe:** Mögliche Verunreinigung durch Düngemittel, Pestizide, Fungizide
- **Evidenz:** Fehlt weitgehend

Da es sich nicht um eine klar definierte Lebensmittelgruppe handelt, kommt man nicht darum herum die angepriesenen Produkte, auf obige Punkte kritisch zu prüfen. Für Inhaltsstoffe und Konzentrationen kann dies über [Nährwertdatenbanken](#) geschehen. Allerdings machen diese Datenbanken keine Angaben über Herkunft und Schadstoffe. Im Sport ist es zwingend, sich darüber zu informieren.

Insbesondere im Zusammenhang mit allfälligen Dopingkontrollen ist es sehr wichtig, jegliche Nahrungsergänzung auf allfällige Verunreinigungen kritisch zu prüfen, um unnötige Risiken zu vermeiden.

Mehr zum Thema «Superfoods»

Eine übersichtliche und unabhängige Einordnung ist schwierig, da die zugänglichen Informationsquellen meist stark kommerziell orientiert sind. Interessierte können sich trotzdem ein besseres Bild verschaffen. Hilfreiche Links zum Thema:

- [Superfood: Hype um Früchte und Samen](#)
- [Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs](#)
- [Was ist Superfood und ist es wirklich besonders gesund?](#)
- [Superfoods or Superhype? | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#) (in English)

Die von Swiss Sport Nutrition Society zertifizierten Fachpersonen sind unter folgendem Link zu finden:

- [Fachpersonen in Sporternährung, Schweiz](#)

Praktische Tipps für Trainerinnen und Trainer

Im Umgang mit Supplementen und Superfoods sind folgende Punkte zu beachten:

- Die Ernährung als Ganzes betrachten und nicht wundersame Wirkungen von einzelnen Lebensmittel und Produkten erwarten
- Sich gezielt mit den Anforderungen der eigenen Sportart auseinandersetzen
- Sich der individuellen Bedürfnisse der einzelnen Athletinnen und Athleten bewusst sein
- Unterscheiden zwischen Optimierung der Ernährung für das Wohlbefinden oder gezielt für Bedürfnisse im Sport
- Bei Superfoods sich vertieft mit den Inhaltsstoffen, der Herkunft, Nutzen und Risiken einzelner Produkte auseinandersetzen und allenfalls (einheimische) Alternativen

prüfen

- Bei Supplementen mögliche Nutzen und Risiken bewusst abwägen
- Sich an der wissenschaftlich fundierten Klassifizierung für den Sport orientieren
- Fachpersonen beiziehen, um die Situation/Bedarf gezielt für den Sport zu analysieren und entsprechend zu optimieren
- Bei jeglichen Nahrungsergänzungen sich der Risiken bewusst sein und im Zusammenhang mit der Antidoping-Prävention immer auf Verunreinigungen prüfen oder prüfen lassen

Nützliche Links

- Australian Institute of Sport AIS. Supplements | [Supplements \(EN\)](#)
- Informed Sport | [Zertifizierte Produkte \(EN\)](#)
- Kölner Liste | [Mehr Sicherheit durch getestete Produkte](#)
- Swiss Sports Integrity. [Nahrungsergänzungsmittel](#)
- Swiss Sports Nutrition Society SSNS. Supplemente im Sport: [Supplementguide](#)
- World Anti-Doping Agency. [WADA](#)

Quellen und Literatur

- Fäh, D. (2019). [Superfoods: Hehre Helden oder blasse Blender. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 2/2019 \(pdf\)](#)
- Harvard T.H. Chan. [Superfoods or Superhype? | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#)
- Huwyler, N. (2016). [Superfoods. tabula, Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE 1/2016 \(pdf\)](#)
- Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. (2018). [IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Br J Sports Med. 2018;52 \(7\): 439-455](#)
- Mettler, S. et al. (2022). [Widespread Supplement Intake and Use of Poor Quality Information in Elite Adolescent Swiss Athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2022; 32: 41-48](#)
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. [„Superfoods“ | Gesundheitsportal](#) (abgerufen am 08.03.2024)

Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)

Quelle: Trainerbildung Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO