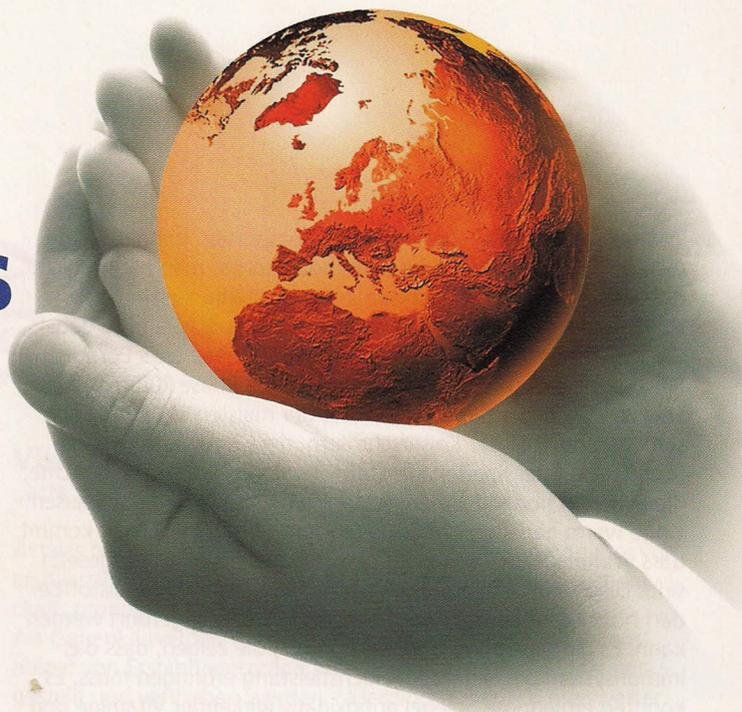


Von nichts kommt nichts



Vitalität und Fitness sind Voraussetzungen, um als Sportler dauerhaft volle Leistung bringen zu können. Reicht eine normale Ernährung, um bei erhöhtem Bedarf durch sportliche Hochleistungen die Energiereserven des Körpers aufzufüllen?



Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Bettina Dörr hat dazu wertvolle Tipps parat. Frau Dr. oec. troph. Bettina Dörr ist promovierte Ernährungswissenschaftlerin und hat über 14 Jahre die Leitung wissenschaftlicher Abteilungen in der Industrie geführt. Seit 2006 ist Frau Dr. Dörr selbstständig und berät die Pharma- und Ernährungsindustrie bei wissenschaftlichen und regulatorischen Fragestellungen. Zahlreiche Publikationen, sowie Vorträge und Seminare rund um das Thema „Ernährung in verschiedenen Lebenssituationen“ dokumentieren ihre hohe Reputation als Ernährungsexpertin. Seit dem Wintersemester 2011 ist Frau Dr. Dörr Lehrbeauftragte an der Georg-Simon-Ohm-Hochschule in Nürnberg (Fach: Biochemie der Ernährung). www.dr-bettina-doerr.de

Frau Dr. Dörr, was sind eigentlich Nahrungsergänzungsmittel?
Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die zur Ergänzung der Ernährung mit Nährstoffen angeboten werden. Sie sehen aufgrund ihrer Darreichungsform als Kapsel oder Tablette oft aus wie Arzneimittel, sind aber keine. Sie bieten die Möglichkeit, gezielt die Nahrung mit Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen Substanzen zu ergänzen.

Braucht man beim Schneesport Nahrungsergänzungsmittel?
Es gibt sicher Wintersportler, die ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt sind, aber auch zahlreiche, die es nicht sind. Das ist natürlich auch abhängig vom Grad der Leistung und Anstrengung. Der Schneesport stellt hohe Anforderungen an den Muskel- und Energiestoffwechsel und somit an die Nährstoffzufuhr. Eine Untersuchung von Alpin- und Langlaufskiläufern, veröffentlicht im

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, hat gezeigt, dass 20% von sich selbst behaupten, dass ihre Nährstoffaufnahme unzureichend ist. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse der Befragung, dass die Ernährungsgewohnheiten von Langläufern besser sind als die von den Alpinskifahrern.

Glauben Sie, dass Skifahrer Nahrungsergänzungsmittel verwenden?
Die oben genannte Untersuchung an Skifahrern hat gezeigt, dass 84% ein Nährstoffsupplement einnehmen. Auch sonst weiß man, dass viele Personen Nahrungsergänzungsmittel verwenden. Die aktuelle Studie zu Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung, die NVS II, zeigt, dass 27,6% der Befragten zu Supplementen greift, dabei zählen die 35-50-jährigen zu der zahlenmäßig am stärksten vertretenen Gruppe. Diese Zahlen sprechen dafür, die Frage mit „ja“ zu beantworten.

Immer mehr Menschen vertragen gewisse Lebensmittel nicht mehr, wie z.B. Milchzucker oder Getreide - enthält der Vitalstoffkomplex von Actavis allergene Stoffe bzw. Stoffe, die häufig Unverträglichkeiten auslösen?
Das Produkt ist lactose- und glutenfrei. Personen mit einer Sojaweißallergie sollten beachten, dass das Produkt Sojalecithin enthält, das in manchen Fällen Abwehrreaktionen auslösen kann.

Können auch Diabetiker den Vitalstoffkomplex von Actavis verwenden?
Spezielle Lebensmittel für Diabetiker gibt es ja in Zukunft nicht mehr. Da aber Diabetiker häufig nach wie vor gerne die Proteinhaltigen wissen möchten und verwenden, kann die Frage mit „ja, unter Anrechnung von 1 BE pro Portionsbeutel“ beantwortet werden.

Welche Inhaltsstoffe sind im Actavis Vitalstoffkomplex vorhanden?
Das Nahrungsergänzungsmittel enthält eine sorgfältig abgestimmte Komposition aus lebensnotwendigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe (Bioflavonoide, Carotinoide), die vor freien Radikalen schützen und das Immunsystem stärken.



Was sollen Vitamine, speziell für Schneesportler, bringen? Gerade beim Skifahren oder Snowboarden hat man häufig nicht die Gelegenheit, seinen Speiseplan so sorgfältig zusammenzustellen. Auf der Piste hat kaum jemand Obst und Gemüse dabei. Die von Ernährungsfachgesellschaften empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag werden in dieser Phase kaum erreicht. Schauen Sie mal auf die Speisekarte der meisten Skihütten. Da stehen dann eher der Kaiserschmarrn, die Currywurst oder die Schnitzel auf der Speisekarte statt vitaminreiche Gemüsegerichte, die zudem schonend zubereitet wurden. Oft werden die Speisen lange warm gehalten und verlieren somit Vitamine. Hinzu kommt, dass Wintersportler hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind. Dies kann bedeuten, dass der Vitamin- und Mineralstoffbedarf höher liegt als das, was über die Nahrung zugeführt werden kann. Es gibt auch hier Untersuchungen, die zeigen, dass das Immunsystem bei Skifahrern Höchstleistung erbringen muss. Es konnten erniedrigte Spiegel antioxidativ wirkender Vitamine und Spurenelemente wie z.B. Vitamin E, Zink und Lycopin gemessen werden.

Wir bekommen doch genügend Vitamine über die Nahrung, warum soll ich zusätzlich welche aufnehmen? Wie schon eben aufgeführt, bei einer sorgfältigen Auswahl der Lebensmittel und einer schonenden Zubereitung ist es durchaus möglich, alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Allerdings sieht die Praxis oft anders aus als die Theorie. Hinzu kommt, dass immer mehr Menschen gewisse Lebensmittel nicht vertragen und daher bei der Zusammenstellung eines gesunden und ausgewogenen Speiseplans eingeschränkt sind.

Was müsste man essen, um z.B. seinen täglichen Bedarf an 100 mg Vitamin C zu decken? Mengen, die nur sehr wenige Menschen zu sich nehmen wie z.B. 5 - 7 Äpfel oder 500 g Tomaten.

Was sagen Sie zu dem Thema Vitamin C und Erkältungen? Über diese Frage wurde schon viel diskutiert. Fakt ist, dass Vitamin C für das Funktionieren des Immunsystems notwendig ist, das in Erkältungsperioden wie im Winter besonders gefordert wird. Wer nun in welcher Situation von der zusätzlichen Aufnahme profitiert, ist sehr schwer abzuschätzen. Zum Zusammenhang der Vitamin C-Zufuhr und dem Auftreten bzw. Behandeln von Erkältungen wurden viele Studien mit sehr unterschiedlichen Ergebnissen durchgeführt. Eine Cochrane-Bewertung, hier handelt es sich um eine wissenschaftlich anerkannte Form der Zusammenfassung von Studienergebnissen, kommt zu dem Schluss, dass eine hohe Evidenz dafür vorliegt, dass die Dauer von Erkältungen durch Vitamin C reduziert wird. Bei Personen unter hoher Belastung wird demnach das Auftreten von Erkältungen um 52% reduziert, bei Kindern um 13% und bei Erwachsenen um 8%. Im Hinblick der geringen Kosten von Vitamin C erscheint mir persönlich ein Versuch immer angebracht.

Was ist der Unterschied zwischen dem Actavis Vitalstoffkomplex und einer Vitamin C-Tablette? Der Actavis Vitalstoffkomplex enthält im Vergleich zur Vitamin C-

Tablette eine Vielzahl von Vitaminen und Spurenelementen. So profitiert der Verwender von synergistischen Wirkungen, z.B. der antioxidativen Nährstoffe. Vitamin E zählt zu den fettlöslichen Antioxidantien (können im Fettgewebe des Körpers gespeichert werden), Vitamin C zu den wasserlöslichen (können nur sehr kurzfristig gespeichert werden und müssen daher ständig zugeführt werden). Da wir im Körper unterschiedlich zusammengesetzte Kompartimente haben, brauchen wir beide.

Ist das Produkt in der Kölner Liste enthalten? Ja, damit reduziert die Verwendung von Actavis Vitalstoffkomplex das Risiko für Sportler, in eine Dopingfalle zu tappen.

Warum enthält das Produkt Vitamin D, das kann doch der Körper selbst herstellen! Da sind wir auch wieder bei der Theorie und der Praxis. Theoretisch kann der Körper unter Einwirkung von Sonnenlicht Vitamin D selbst herstellen. Allerdings zeigen immer mehr Personen einen Mangel an Vitamin D. Dies kann mit zahlreichen Faktoren zusammenhängen, z.B. der Bekleidung oder der Verwendung von Sonnencreme, die zu wenig UV-Strahlen durchlässt. Aber auch Medikamente oder Stoffwechselbeeinträchtigungen können dazu führen, dass aus den Vitamin D-Vorstufen zu wenig aktives Vitamin D gebildet werden kann. Das Vitamin D ist übrigens nicht nur wichtig für die Knochen, sondern auch wichtig für das Immunsystem.

Sportlern wird doch gerne die Apfelsaftschorle empfohlen, was sagen Sie dazu? Ja, sie ist zum Ausgleich von Flüssigkeit und Mineralstoffen durchaus geeignet, allerdings nur wenn sie nicht zu konzentriert zusammengemischt wird. Der Mineralstoffgehalt hängt entscheidend von dem verwendeten Mineralwasser ab, da es mineralstoffreiche und -arme Mineralwässer gibt. Die Apfelsaftschorle enthält allerdings kaum Vitamine. Vergleicht man den Energiegehalt von einem Glas Apfelsaftschorle (250 ml) mit dem Actavis Vitalstoffkomplex ist er ungefähr gleich. Bei dem Vitalstoffkomplex sind allerdings viele Vitamine gleichzeitig enthalten. Darüber hinaus sind viele Spurenelemente integriert.

Was würden Sie unseren Schneesportlern für die Verwendung von Actavis Vitalstoffkomplex empfehlen? Am besten gleich morgens ein Glas Actavis Vitalstoffkomplex trinken. Das ist ein guter Start in den Tag und gibt ein gutes Gefühl, den Tagesbedarf an Vitalstoffen optimal abgedeckt zu haben.

Frau Dr. Dörr, vielen Dank für das sehr informative Gespräch.