



---

VORSTAND: PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

## **Nahrungsergänzungsmittel: (Wann) machen sie Sinn?“**

von DDr. Eveline Ledl-Kurkowski

- Nahrungsergänzungsmittel werden im Glauben an bessere Erholung, Gesundheit und Leistung konsumiert
- Dieser Glaube basiert fast nie auf Studien / Evidenz – ist meist nur ein teurer und oft auch ungesunder Glaube!
- Es fehlen die sonst z.B. für Medikamente erforderlichen Wirksamkeitsstudien
- Empfohlene Dosierungen oft zu hoch → Nebenwirkungen und bleibende Schäden
- Hinweise auf negative Einflüsse auf Anpassung an Trainingsreize (z.B. Vit C und E)
- Durch Training bedingte Mangelerscheinungen, gehören diagnostiziert und dann gezielt behoben
- Entscheidend ist eine ausgewogene, bedarfsorientierte Ernährung
- Supplemente sind weder für Hobbysportler noch für die meisten Leistungssportler erforderlich
- Ausgenommen sind Extremsportler mit einem Tageskalorienbedarf von > 6000 kcal/d und Sportarten mit einer niedrigen Energieaufnahme
- Dopingproblematik durch unbekannte Inhaltsstoffe (Kölner Liste)
- Keine Supplemente für Kinder und Jugendliche

Literatur: ACSM, Med & Sci Sport Exerc 2016; 543-56