

# Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei 11-13-jährigen Nachwuchssportlern und Schülern

*Dietary Supplement Use in Young Elite Athletes and School Children Aged 11 to 13 Years*

## Einleitung und Fragestellung:

In der Gruppe der Leistungssportler zeigt sich ein hoher Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM), welcher mit zunehmendem Alter und Leistungslevel steigt. Viele Athleten wissen dabei weder über die tatsächlichen Inhaltsstoffe, noch über mögliche Nebenwirkungen oder empfohlene Dosierungen Bescheid. Einhergehend damit steigt das Risiko dopingrelevanter Verunreinigungen und möglicher negativer gesundheitlicher Folgen. Derzeit gibt es nur wenige Daten zur Einnahme von NEM bei jungen Athleten aus dem deutschsprachigen Raum und keine Daten im Altersvergleich mit einer ähnlichen soziodemographischen Gruppe von Nichtsportlern.

Ziel dieser Studie war es daher, die NEM-Einnahme in einer Gruppe von Nachwuchssportlern und Nichtsportlern zu untersuchen.

## Design der Studie und Methoden:

Mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens wurden 562 Sportler zur Einschulungsuntersuchung in eine Eliteschule des Sports (323m/239w; 11.7±0.6 Jahre) und 69 Nichtsportler (12m/57w; 12.5±0.5 Jahre) zu ihrem NEM-Gebrauch, ihren Hauptgründen und Hauptinformationsquellen befragt. Verzehrfähige Sportgetränke und -riegel wurden entsprechend der NEM-Verordnung, nicht als NEM definiert. Unterschiede zwischen beiden Gruppen wurden mittels Chi<sup>2</sup> Test berechnet ( $\alpha=0.05$ ).

## Ergebnisse und Diskussion:

Es konnte kein statistisch signifikanter Unterschied der NEM-Einnahme zwischen Sportlern (S) (14%) und Nichtsportlern (NSp) (20%) festgestellt werden ( $p=0.231$ ). Unter den Mineralstoffen wurden Magnesium (S: 35%; NSp: 36%) und Kalzium (S: 28%; NSp: 7%) und unter den Vitaminen Vitamin C (S: 37%; NSp: 36%) und Multivitaminpräparate (S: 40%; NSp: 29%) am häufigsten konsumiert. Hauptgrund für die Einnahme war die Gesundheitsförderung (S: 77%; NSp: 71%) und Hauptinformationsquelle waren die Eltern (S: 66%, NSp: 71%).

## Was ist neu und relevant:

Die vorliegende Studie liefert erstmals Daten über die NEM-Einnahme von jungen Athleten aus Deutschland vor dem Eintritt in den Leistungssport und im Vergleich mit einer gleichaltrigen Kontrollgruppe.

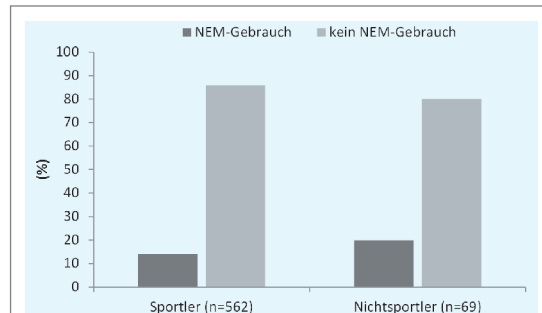


Abbildung 1

Einnahme von NEM bei Sportlern und Nichtsportlern ( $p=0,231$ ).

Dabei wird deutlich, dass die Athleten mit Einstieg in den Sport kein unverhältnismäßig erhöhtes Supplementierungsverhalten aufweisen. Vor dem Hintergrund möglicher dopingrelevanter Verunreinigungen und einem steigendem Gebrauch mit zunehmendem Alter und Leistungslevel, sollte jedoch auch bei den 14% der NEM Nutzer eine sorgfältige Aufklärung sowie Risiko-Nutzenanalyse erfolgen.

## Methodische Einschränkungen:

Die Gruppengröße und Geschlechterverteilung sowie die Methodik der Befragung unterschied sich zwischen der Gruppe der Athleten (persönliches Interview) und der Gruppe der Nichtsportler (schriftlich im Klassenverband).

## Fazit für die Praxis:

Weiterbildungsmaßnahmen über NEM sollten möglichst früh in den Sportalltag integriert werden, um dem der Literatur nach zu erwartenden, steigenden Gebrauch im Alter entgegenzuwirken. Als Hauptinformationsquelle sollten die Eltern dabei miteinbezogen werden.

1. UNIVERSITÄT POTSDAM, Zentrum für Sportmedizin, Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport, Potsdam
2. PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SCHWÄBISCH GMÜND, Institut für Gesundheitswissenschaften, Schwäbisch Gmünd
3. EIDGENÖSSISCHE HOCHSCHULE FÜR SPORT, Magglingen, Schweiz
4. UNIVERSITÄT LAUSANNE, Fakultät für Biologie und Medizin, Lausanne, Schweiz



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

## KORRESPONDENZADRESSE:

Stefanie Kratzenstein  
Universität Potsdam, Zentrum für Sportmedizin,  
Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport  
Am Neuen Palais 10  
14469 Potsdam, Germany  
✉: kratzens@uni-potsdam.de