

## Vorwort

Zurzeit sind auf dem deutschen Büchermarkt mittlerweile etwa 40 Werke (!) erhältlich, die sich explizit mit der Thematik Sportler- bzw. Sporternährung auseinandersetzen.

Viele Autoren tendieren allerdings dazu, konkrete Ernährungsempfehlungen nur auf der Basis persönlicher Erfahrungen von Betreuern oder Experteneinschätzungen darzulegen.

Sportmedizinische Empfehlungen sollten aber in erster Linie auf gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen.

Auch wenn primär gute Studien als Textgrundlage verwendet werden, können bei der Vielzahl möglicher Erkenntnisse mitunter uneinheitliche Stellungnahmen vorkommen. Diese besagte Vielfalt stellt für den sportmedizinisch weniger erfahrenen Arzt und den Sportler jedoch weniger eine Bereicherung als vielmehr einen Verwirrungsgrund dar.

Daher sind klare Positionspapiere, die einheitliche Richt- und Leitlinien darstellen, wie beispielsweise von der Amerikanischen Gesellschaft für Sportmedizin (ACSM) oder der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA, ehemals SCF), unentbehrlich. Hervorzuheben ist auch das Sporternährungs-Team des Australian Institute of Sport (AIS), das wissenschaftlich fundierte Informationen erarbeitet und dabei den Praxisbezug stets im Auge hat.

Von deutscher Seite werden Empfehlungen zur Sportmedizin und auch Ernährung von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. (DGSP) herausgegeben. Aus dem Bereich Ernährung nimmt die DGE-Arbeitsgruppe Sporternährung Stellung.

Es existieren aber leider noch nicht zu allen relevanten Themen der Sportlerernährung klare Stellungnahmen, da die Forschung hier in vielen Bereichen noch Fragen offenlässt.

Die Grundlage des vorliegenden Sporternährungsbuchs bilden im Unterschied zu vielen anderen Sporternährungskompendien die genannten einheitlichen Stellungnahmen. Zu weiteren Fragen wurden primär anerkannte wissenschaftliche Fachstudien aus einschlägigen Zeitschriften sowie etablierte Lehrbücher herangezogen.

Die Praxisrelevanz sowie sport- und trainingswissenschaftliche Bedeutung unseres Werks wird schon dadurch unterstrichen, dass sich im Laufe der letzten Jahre immerhin 8 Hochschulen dazu entschlossen, ein kombiniertes Sport- und Ernährungsstudium anzubieten.

Ein Masterstudiengang Sport und Ernährung ist allerdings nur an wenigen Universitäten Deutschlands etabliert. Die Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg beispielsweise gehört hier zu den Pionieren und kreierte den interdisziplinären Studiengang als Erste in Deutschland bereits im Jahr 2008.

Christoph Raschka, Stephanie Ruf  
Hünfeld und München, im Frühjahr 2022