

The swiss forum for sport nutrition goes public

Das swiss forum for sport nutrition wurde 1998 von Jacques Décombaz, Christof Mannhart und mir mit einer einfachen Zielsetzung initiiert: der Vermittlung von wissenschaftlich fundierter Information im Bereich der Sporternährung. Diesem Ziel sind wir bisher nur in Form unserer Webseiten unter <http://www.sfsn.ethz.ch> nachgegangen. Mit der Tagung «Angewandte Sporternährung – Aus der Sicht der Wissenschaft» vom 21. März 2003 an der ETH in Zürich tritt das swiss forum for sport nutrition nun zum ersten Mal auch «in vivo» auf. Zu diesem Anlass gewährt uns die SGSM Gastrecht in der vorliegenden Ausgabe der SZSM, und bei Bernard Marti und Urs Boutellier, die dies ermöglicht haben, möchten wir uns ganz herzlich bedanken.

Das Forum widmet sich bei der Informationsvermittlung in erster Linie den Mediatorinnen und Mediatoren – von der Sportärztin und dem Sportarzt bis hin zu den nebenamtlich tätigen Begleiterinnen und Begleitern von Laufgruppen. Den goldenen Mittelweg in der Kommunikationsart zu finden, ist eine Herausforderung, der wir uns gerne stellen. Wir sind uns aber bewusst, dass wir dabei nicht immer den Ansprüchen aller gerecht werden können. Aus Kapazitätsgründen können wir als Forum nur über unsere Webseiten sowie Veranstaltungen informieren; eine Beratung auf individueller Basis ist nicht durchführbar. Geplant ist jedoch eine starke Erweiterung des Angebots auf dem Web, so dass zumindest virtuell Informationen zu den meisten der wesentlichen und am häufigsten gestellten Fragen zur Sporternährung gefunden werden können.

Eine Antwort auf die Frage «Wer braucht überhaupt eine Sporternährung?» möchten wir aber bereits hier geben. So simpel die Frage, so einfach die Antwort: «Die Sporternährung ist für Sportlerinnen und Sportler gedacht.» Nur, wer kann als Sportlerin oder Sportler bezeichnet werden? Hier scheiden sich vermutlich die Geister. Auch wenn wir uns damit auf dünnes Eis begeben, unsere Antwort lautet: «Ein wöchentlicher Aufwand an physischer Aktivität von bis zu drei Stunden (auch wenn leistungsorientiert und/oder intensiv) ist zwar höchst erfreulich und erstrebenswert, macht aber noch niemanden zur Sportlerin oder zum Sportler.» Als Vergleich sei hier der vom BASPO geforderte minimale gesundheitserhaltende Aufwand an moderater physischer Aktivität von täglich 30 Minuten (oder wöchentlich dreieinhalb Stunden) genannt. Kurz gefasst bedeutet dies, dass bei Personen, die wöchentlich eine bis drei Trainingseinheiten absolvieren und die Empfehlungen der Schweizer Ernährungspyramide befolgen, eine gute Leistungsfähigkeit durchaus gewährleistet ist.

Eine zweite Frage wird ebenfalls immer wieder gestellt, so dass wir die entsprechende Antwort auch gleich anfügen möchten: «Der Hauptunterschied zwischen der Ernährung einer Sportlerin oder eines Sportlers und der Ernährung von Nicht-Sporttreibenden ist eindeutig in der Quantität und weit weniger in der Qualität der Ernährung zu suchen.» Wobei sowohl die Basisernährung von Nicht-Sporttreibenden wie auch von Sportlerinnen und Sportlern sich nach gesundheitsrelevanten Aspekten richten, also den Gedanken der Schweizer Ernährungspyramide gerecht werden muss. In unmittelbarer zeitlicher Nähe zu Wettkämpfen und intensiven Trainingseinheiten treten jedoch leistungsrelevante Aspekte in den Vordergrund, die nicht immer mit den gesundheitsrelevanten übereinstimmen müssen. Diese dualistische Betrachtungsweise ist aber bekanntermassen eine stete Begleiterin im (Spitzen-)Sport.

Da wir ausschliesslich fundiertes Wissen vermitteln wollen, ist unsere Informationsquelle die wissenschaftliche Literatur. Wir werden nun zwar für die meisten Mitglieder der SGSM, und nicht im Sinne der nächsten Olympischen Sommerspiele, Eulen nach

Athen tragen, aber wir möchten trotzdem für den nicht wissenschaftlich tätigen Teil der Leserinnen und Leser erläutern, was für uns «wissenschaftliche Literatur» bedeutet und was nicht. Der grosse Unterschied zwischen wissenschaftlicher und nicht wissenschaftlicher Literatur ist der so genannte Reviewprozess. Wissenschaftliche Artikel werden vor ihrer Publikation in wissenschaftlichen Zeitschriften von Fachleuten des entsprechenden Themas begutachtet. Dabei werden Gesichtspunkte wie Sinn der Fragestellung, angepasste Methodenwahl, saubere statistische Auswertung oder richtig gezogene Schlussfolgerungen begutachtet. Erst nach Erteilung des Einverständnisses der Fachleute wird der Artikel publiziert. Nicht wissenschaftliche Literatur wie die meisten Bücher oder wie Informationen auf dem Internet wird inhaltlich nicht auf ihre wissenschaftliche «Korrektheit» überprüft; sie wird aus diesem Grund in der Wissenschaft nicht als fundierte Literatur akzeptiert. Meinungen oder nicht wissenschaftlich publizierte Ergebnisse können zwar durchaus interessant und wertvoll sein, sie werden jedoch in der Wissenschaft schlicht als nicht existent gehandelt. «Publish or perish» ist dementsprechend ein Hauptcredo in der Wissenschaft. Es darf aber nicht übersehen werden, dass Wissenschaft bzw. Forschung meist punktuell betrieben wird. Im Normalfall wird jeweils eine ganz spezifische Fragestellung unter stark standardisierten Bedingungen erforscht; eine Extrapolation auf alle möglichen Bedingungen ist kaum möglich. Deshalb müssen allgemeine Aussagen zwangsläufig auf den Ergebnissen vieler einzelner Studien basieren, die zusammen dann im optimalen Fall einen guten Überblick liefern. Leider tritt dieser optimale Fall nicht oft ein. Allgemeine Aussagen werden dann klassischerweise mit den Worten «vermutlich», «meist», «nicht immer», «könnte so sein» oder ähnlich relativiert. Verständlicherweise wird dies oft mit Unwissenheit der Wissenschaftler oder dem Unvermögen, eine Meinung zu bilden, verwechselt. Dabei wird an sich nur versucht, eine «wissenschaftlich korrekte» Aussage zu machen.

An der Tagung «Angewandte Sporternährung – Aus der Sicht der Wissenschaft» werden zu einigen hochaktuellen Themen der Sporternährung Übersichten vorgestellt, die dazu gehörenden Artikel füllen die Seiten dieses Hefts der SZSM. Als Referentinnen und Referenten der Tagung haben wir bewusst Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eingeladen, die entweder selbst Sport auf hohem Niveau betreiben oder mit Sportlerinnen und Sportlern an der Front arbeiten (ich erlaube mir, hier die die Regel bestätigende Ausnahme zu sein...). Am 21. März 2003 werden einige Neuigkeiten vorgestellt, welche die heutige Betrachtungsweise der Sporternährung in naher Zukunft durchaus verändern könnten. Wir laden nun die Leserinnen und Leser der SZSM ein, in diesem Heft zu stöbern und für allfällige Meinungsänderungen offen zu sein. Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei der ETH Zürich, der SGSM, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung und bei Swiss Olympic Association für die Übernahme des Patronats der Tagung. Ein grosses Dankeschön gebührt auch den vielen Sponsoren der Tagung. Namentlich sind dies der Hauptsponsor PowerBar sowie die weiteren Sponsoren Sponser, Verofit, Sportvital, Valser, bio-familia, Gatorade, BioMed und Zürcher Kantonalbank. Das grösste «Merci» geht jedoch an Martina Pfeiffer, die im Hintergrund die Fäden der Organisation gezogen hat, und nicht zuletzt wünschen wir Urs Boutellier eine erfolgreiche redaktionelle Stabübernahme!

Im Namen des swiss forum for sport nutrition
Paolo Colombani