

Editorial

The popular interest in dieting and nutrition is traditionally high at the beginning of a new year. The magazines are full of recipes for a healthy diet and tips and tricks promoting fad diets, with which one can melt the extra kilos in preparation for the next summer season. The range in quality of these recommendations is enormous, and sometimes based on very peculiar claims. Two of the many such examples of these pseudoscientific recommendations are to not drink milk, because milk dissolves the bones; and to drink diluted apple juice while exercising in order to melt the fat on your arms.

For lay people it is often very difficult to judge the credibility of dietary recommendations, and this also applies in the field of sports nutrition. A major aim of the Swiss Sports Nutrition Society (SSNS), which was founded three years ago, is therefore to promote research-based sports nutrition. Since its foundation, the SSNS has evolved steadily. Last year, the SSNS incorporated the Swiss Supplement Guide, as well as the former Swiss Forum for Sports Nutrition. In 2016, the SSNS also launched a system to certify professionals in sports nutrition, and hosted its first Annual Conference on Sports Nutrition. Thus, within a short period of time, the SSNS became the national authority for all issues related to sports nutrition.

In 2017, for the SGSM members the SSNS will offer for the first time a one-day course “Sports nutrition for the practice of sports medicine”, which will take place on 8 June in Nottwil, and precede the Annual Conference of the SSNS. This course offers a great opportunity for a specialised further education in sports nutrition. In this issue of the SSEM, and exclusively for the SGSM, there are three reviews and an original article on sports nutrition, which were authored by members of the various working groups of the SSNS.

A big thank you goes to the SGSM for the opportunity to edit an issue on sports nutrition in the SSEM, for the second time since 2003.

Zu Beginn eines neuen Jahres ist das Interesse an der Ernährung traditionsgemäss hoch. Die Zeitschriften sind voller Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährung oder propagieren gleich ganze Diäten, mit denen man die Pfunde im Hinblick auf die nächste Badesaison schmelzen lassen kann. Die qualitative Spannbreite dieser Empfehlungen ist aber riesig, und manchmal basieren diese auf höchst interessanten Behauptungen. Man darf keine Milch trinken, da Milch die Knochen auflöst, oder man soll während des Trainings Apfelschorle trinken, um das Fett an den Armen schmelzen zu lassen, sind nur zwei von vielen Beispielen solcher pseudo-wissenschaftlicher Empfehlungen.

Für Laien gestaltet sich die Einstufung von Ernährungsempfehlungen oft schwierig. Dies gilt auch für den Sport. Die vor knapp drei Jahren gegründete Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) hat sich daher zum Ziel gesetzt, die wissenschaftlich fundierte Sporternährung bekannter zu machen. Seit ihrer Gründung entwickelt sich die SSNS stetig weiter, und sie übernahm letztes Jahr den Schweizer Supplementguide sowie das frühere Forum für Sporternährung. Im Jahr 2016 hat die SSNS zudem eine Zertifizierung von Fachleuten in Sporternährung ins Leben gerufen und ihre Jahrestagung zur Sporternährung lanciert. Somit wurde die SSNS innert kurzer Zeit zur nationalen Anlaufstelle für alle Fragen der Sporternährung.

Für die SGSM-Mitglieder bietet die SSNS dieses Jahr erstmalig einen Tageskurs «Sporternährung für die Praxis der Sportmedizin» an, der am 8. Juni in Nottwil stattfinden wird. Dieser ist der Jahrestagung der SSNS vorgeschaltet und bietet so eine ideale Gelegenheit für eine gezielte Weiterbildung. Exklusiv für die SGSM gibt es in diesem Heft bereits jetzt drei Reviews und eine Originalarbeit zur Sporternährung, verfasst von Mitgliedern der verschiedenen Arbeitsgruppen der SSNS.

Ein grosses Merci geht an die SGSM für die Möglichkeit, nach 2003 ein zweites Mal ein Heft zur Sporternährung präsentieren zu dürfen.

Dr. Paolo Colombani

President
Swiss Sports Nutrition Society
contact@ssns.ch

