

Sporternährung



Übergeordnete Kompetenzen

Die Studierenden erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um eine sportartspezifische Ernährungsberatung unter Berücksichtigung trainings- und disziplinspezifischer Besonderheiten durchzuführen, um die individuelle Leistung zu optimieren bei gleichzeitiger Gesunderhaltung des/der Sportlers/in.

Studienmodul 1: Sporternährung I - Energistoffwechsel

- Physiologische und biochemische Grundlagen im Sport
- Überblick Energiestoffwechsel (u. a. hormonelle und enzymatische Regulation)
- Kohlenhydrat-, Lipid-, Proteinstoffwechsel und deren Vernetzung
- Bedeutung/Ablauf Zitratzyklus und Atmungskettenphosphorylierung
- Bedeutung der Funktionszustände des Organismus
- Einfluss: Makronährstoffzusammensetzung auf körperliche Leistungsfähigkeit

Studienmodul 2: Sporternährung II – Sportartspezifische Ernährung

- Grundlagen allgemeiner Nährstoffempfehlungen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Trainingsphasen
- Besonderheiten der Ernährung in:
Kraft-, Schnellkraft-, Ausdauer-, Spiel- und Kampfsportarten
- Gesundheitliche Risiken des „Gewichtmachens“
- Glykogensuperkompensation vor einem Wettkampf
- Getränke/Flüssigkeitszufuhr
- Nahrungsergänzungen: Effekte und mögliche Nebenwirkungen

Studienmodul 3: Sporternährung III – Spezielle Themen der Sporternährung

- Ernährung bei Höhentraining sowie vegetarische Ernährung
- Sport unter extremen klimatischen Bedingungen (Hitze, Kälte)
- Mögliche Nährstoffdefizite
- Beeinflussung der Ermüdung durch gezielte Ernährungsstrategien
- Bedeutung/Einfluss der Ernährung nach Sportverletzungen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Infektanfälligkeit
- Physiologische/psychologische Aspekte von Essstörungen
- Nahrungsergänzungen, Doping und rechtliche Aspekte