

Sport: Nahrungsergänzung teuer & entbehrlich

Letzte Aktualisierung Sonntag, 20. Juli 2008

Sportler-Nahrungsergänzungen sind unnötig und rausgeworfenes Geld. Das ist das Ergebnis eines Tests der AK Wien von zwanzig Nahrungsergänzungsmitteln für Breitensportler, denn kein Produkt kann die sportliche Leistungsfähigkeit steigern oder die Regeneration beschleunigen.

Rausgeworfenes Geld! Die Hälfte der Produkte ist erst gar nicht empfehlenswert, denn es sind unnötige Stoffe enthalten und Dosierungen geben Anlass zur Sorge oder die Verwendungshinweise sind unklar. Die Bewertung erfolgte durch das Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Wien. Es gibt immer mehr Nahrungsergänzungen für Sportler, und sie werden auch heftig beworben – oft auch überzogen. "Das Beste an Nahrungsergänzungen für Breitensportler ist das zusätzliche Wasser", sagt AK Ernährungsexpertin Petra Lehner, "meist hapert es an genügend Flüssigkeit...> Nahrungsergänzungsmittel für Sportler / Endbericht d. Institutes f. Ernährungswissenschaften Breitensportler brauchen keine Nahrungsergänzungsmittel. Alles, was sie benötigen, liefert die normale Ernährung. Insgesamt kommen 48 verschiedene Stoffe in den Testprodukten vor, bei nur zwei (8 Prozent) sind sportspezifische Wirkungen bewiesen. Am häufigsten findet man Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß und Magnesium in den Produkten. Alle drei sind im Breitensport nicht zusätzlich nötig. Die zugegebenen Vitamine sind eher werbewirksam als bedarfsorientiert. Am ehesten brauchen Sportler Vitamin B1 zusätzlich – das gibt's nur in drei Produkten (15 Prozent). Bei den Vitaminen findet man am häufigsten Vitamin C. Unnötig, denn schon ein Apfel liefert viermal so viel Vitamin C wie über 1,5 Liter Schweiß verloren gehen. Ein Viertel der Testprodukte haben zu hohe Dosierungen – sie schaden auf Dauer der Gesundheit. 30 Prozent der Werbeangaben sind fachlich nicht nachvollziehbar. Von den Testprodukten kann keines uneingeschränkt empfohlen werden. Die Hälfte ist mit Einschränkungen okay. Die andere Hälfte ist nicht empfehlenswert, weil unnötige Stoffe drinnen sind, Dosierungen nicht passen und Verwendungshinweise unklar sind. Die Produkte kosten im Schnitt pro Tagesration 40 Cent. Die Preisunterschiede sind enorm. Das Billigste kostet einen Cent pro Tag, das Teuerste 1,33 Euro.

Wer sportelt und anehmen will - also die Kalorien zählt - , nur für den können gelegentlich Ergänzungen Sinn machen. Denn werden weniger als 1.800 Kalorien am Tag gegessen, wird's auf Dauer eng mit allen Nährstoffen. "Sonst aber sind spezielle Sportlererganzungen rausgeworfenes Geld", so Lehner, "immerhin sind bei dreimal trainieren in der Woche im Schnitt 60 Euro im Jahr weg."