

Kurzzusammenfassung Fortbildung Relatives Energiedefizit

(Astrid Mathy, LSA; 28.02.2024 – Fortbildung ÖFOL)

Detaillierte und weiterführende Informationen:

- Eine Informationsbroschüre über das Relative Energy Deficiency – Syndrom im Sport für Athleten/innen, Trainer/innen und Sporteltern (Swiss Athletics)
https://swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/red_s_broschuere.pdf
- Relatives Energiedefizit – ein Syndrom mit vielen Facetten (Sibylle Matter Brügger)
<https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2021/03/Relatives-Energiedefizit-ein-Syndrom-mit-vielen-Facetten.pdf>
- Frau und Spitzensport (Swiss Olympic)
<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/frau-spitzensport/fokusthemen>

LEA, RED-S und Female Athlete Triad

LEA (Low Energy Availability), RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) und die Female Athlete Triad sind eng verbundene Begriffe, die gesundheitliche Probleme bei Athletinnen und Athleten beschreiben, verursacht durch unzureichende Energieaufnahme im Vergleich zum Energieverbrauch. LEA ist ein Zustand des Energiedefizits, das die Gesundheit und Leistung beeinträchtigen kann, wenn er längerfristig anhält. Dies kann zu RED-S führen, einem Syndrom, das neben Energiemangel auch negative Auswirkungen auf Knochengesundheit, Menstruationsfunktion und Herzgesundheit umfasst. Die Female Athlete Triad fokussiert sich auf weibliche Athletinnen und verbindet unzureichende Energieverfügbarkeit, Menstruationsstörungen und verminderte Knochendichte. Diese Konzepte unterstreichen die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung für die gesundheitliche und sportliche Leistung.

Zentrale Aussagen/Aspekte der Fortbildung

- Leistungssportler:innen benötigen mehr Energie als durchschnittliche Personen.
- Der **längerfristige** Zustand der niedrigen Energieverfügbarkeit ist problematisch.
- Insbesondere bei Leistungssportler:innen ist eine geringere Nahrungsaufnahme nicht automatisch mit einer Gewichtsreduktion verbunden. Durch die verminderte Energieverfügbarkeit werden vor allem Muskeln abgebaut.
- Leistungssportler:innen sollten im Falle einer gewünschten Ernährungsveränderung jedenfalls Ernährungsberatungen in Anspruch nehmen, um die gewünschten und nicht unerwünschten Effekte zu erzielen.
- Ein relatives Energiedefizit geht in den meisten Fällen mit einer Leistungsreduktion einher.
- Bei **Athletinnen**: ein regelmäßig ausbleibender Menstruationszyklus sollte mit Fachpersonal abgeklärt werden. Die durch den Zyklus ausgelösten Hormonschwankungen sind essenziell für die Leistungs- und Erholungsfähigkeit von Athletinnen.
- RED-S kann sowohl männliche als auch weibliche Sportler:innen betreffen.

Wie wirkt sich ein relativer Energiemangel (RED-S) auf Körper und Leistungsfähigkeit aus?



Abbildung 1: Matter S., Flück J. Wie wirkt sich ein relativer Energiemangel (RED-S) auf Körper und Leistungsfähigkeit aus?

https://swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/red_s_broschuere.pdf (29.02.2024)

/FK, 29.02.2024