

# Ernährungsmanagement im Profifußball

Zu pauschal statt individuell – Sekundäre Pflanzenstoffe defizitär



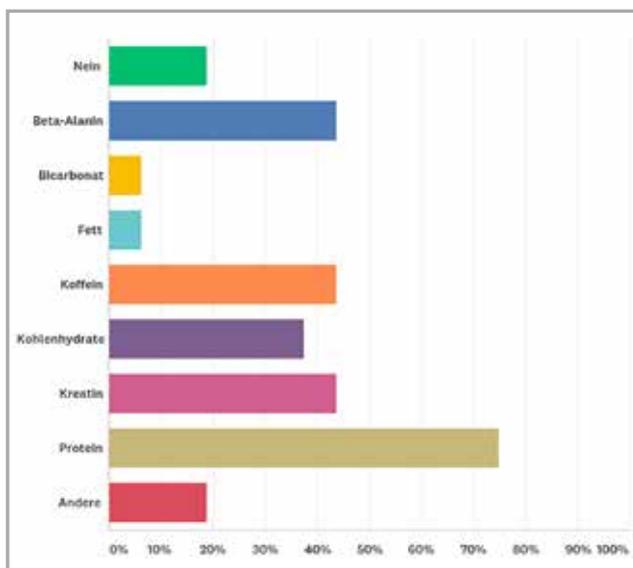
Lisa-Marie Schulz

**Im Rahmen einer Bachelorarbeit an der Fachhochschule Münster untersuchte Lisa-Marie Schulz in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Sporternährung e.V. im Campus der Sportklinik Bad Nauheim das Ernährungsmanagement in den Deutschen Fußballligen (1. und 2. Bundesliga) in der Saison 2017/2018.**

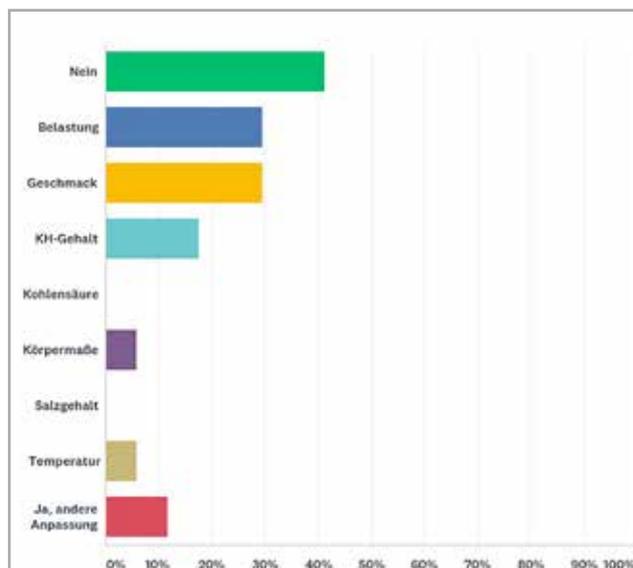
Die erfreuliche Nachricht für den deutschen Fußball: Der Unterschied zu Europäischen Spitzenclubs wird im Bereich der ganzheitlichen Ernährungsbetreuung in der 1. Liga geringer. Immer mehr Bundesligavereine realisieren vielversprechende Ansätze eines leistungsunterstützenden Ernährungskonzepts. Der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ist gängige Praxis. Die Mehrzahl der an der Studie

teilnehmenden Vereine der 1. und 2. Bundesliga verwenden konsequent und saisonübergreifend NEM. Schwerpunktmäßig fokussieren sich die verantwortlichen Betreuer insbesondere auf Proteinpräparate und Kreatin zur Unterstützung der Regenerationsfähigkeit. Aufgrund des hohen Trainingsumfangs und der relativ kurzen Regenerationsphasen eine sinnvolle Praxis. Darüber hinaus werden Sport-Riegel, -Gels und -Getränke eingesetzt (Abb. 1).

Im Vergleich zu anderen europäischen Spitzenclubs ist der Einsatz von geschulten und zertifizierten Sport-Ernährungsberatern jedoch immer noch die Ausnahme. Das Ernährung-coaching wird in der Mehrheit weiterhin von Physiotherapeuten und Athletiktrainern vorgenommen, im besten Falle in Abstimmung



**Abb. 1**  
Einsatz spezifischer Nahrungsergänzungsmittel und/oder Sporternährungsprodukte



**Abb. 2**  
Vorgenommene individuelle Anpassungen im Bereich Trinken/Getränke

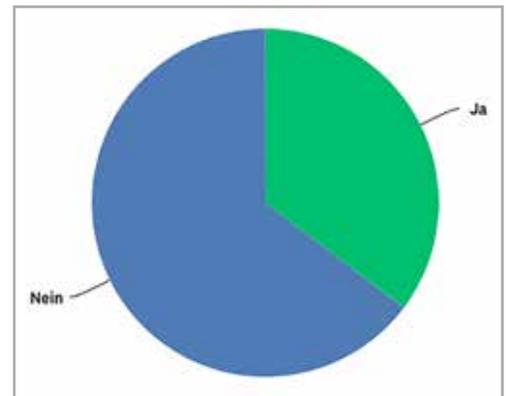
mit dem betreuenden Mannschaftsarzt. Auffällig ist der qualitativ signifikante Unterschied in der Betreuung zwischen der 1. und 2. Bundesliga. So werden Mannschaften der 2. Bundesliga immer noch über den gesamten Saisonverlauf mit einem pauschalen Getränke-Repertoire versorgt. In der 1. Bundesliga hingegen werden bereits individuelle und jahreszeitliche Anpassungen im Bereich des Trinkmanagements und des Getränkeangebotes umgesetzt. Zudem wird hier das Getränkeangebot im Vorfeld von den Spielern getestet und sowohl den klimatischen Bedingungen als auch der Trainingsbelastung angepasst.

Defizitär in beiden Ligen ist die Aufnahme von unter anderen antioxidativ wirkenden Sekundären Pflanzenstoffen über Lebensmitteln. Auch wenn fast 60% der Vereine der 1. Liga konsequent auf eine Umsetzung der „5-Portionen-Regel“ (täglich mind. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) achten, erfüllen über 40% diese Anforderung noch nicht. In der 2. Liga sind es sogar über 80% der Vereine, die diese Basisempfehlung nicht umsetzen. Ursache dürfte ein entsprechendes Informationsdefizit bei den in der Betreuung eingesetzten Personen sein. Die eingesetzten NEM liefern zwar nennenswerte Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, aber keine Sekundären Pflanzenstoffe. Dieses Defizit wird über die eingesetzten Sportnahrungsmittel nicht ausgeglichen.

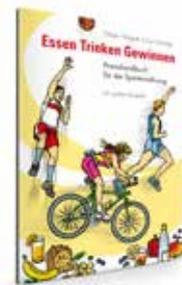
### Fazit

Es zeichnet sich ab, dass der deutsche Profifußball im Bereich Ernährungsmanagement im Vergleich zu den anderen europäischen Top-Ligen aufholt. In immer mehr Bundesligavereinen werden Ansätze eines Ernährungskonzepts, zumindest in Teilbereichen, umgesetzt. Die berühmte Ausnahme ist jedoch noch die Umsetzung eines im Trainingsablauf integrierten Gesamtkonzeptes zur professionellen Ernährungsbetreuung. Im Vergleich zu anderen Individualsportarten oder Trainingsdisziplinen führt das Ernährungsmanagement in den deutschen Profivereinen auch in der Saison 2017/2018 noch ein Schattendasein – mit ein paar erfreulichen und motivierenden Sonnenstrahlen. Eine zertifizierte Sport-Ernährungsfachkraft könnte im Team von Trainer, Athletiktrainer, Physiotherapeut und Arzt wesentliche Impulse setzen, das Potenzial eines geringeren Verletzungsrisikos, der Beschleunigung der Regeneration sowie der Verkürzung der Rehabilitationszeiten nach Verletzungen durch ein entsprechendes individuelles Ernährungsmanagement besser und nachhaltig zu nutzen – zum Wohle der Spieler und des Vereins.

Die Rücklaufquote der Fragebögen lag bei 50%, sowohl innerhalb der Vereine der 1., als auch innerhalb der 2. Liga.



**Abb. 3**  
Umsetzung der Faustregel  
5 Portionen Obst (2) und Gemüse (3) pro Tag



### Essen Trinken Gewinnen Praxishandbuch für die Sporternährung

Günter Wagner, Uwe Schröder  
Illustrationen: Karin Bauer  
pala-verlag gmbh, 64283 Darmstadt  
ISBN 978-3-89566-251-5, 14,00 €