

Der Konsum von Proteinsupplementen unter Freizeitkraftsportlern in deutschen Fitnessstudios

F. Valentek, S. Esau, P. Gärtner,
C. Labadi, I. Maier, S. Ramminger,
L. Valentini

Studiengang Diätetik für Diätassistenten B.Sc.,
Hochschule Neubrandenburg, Deutschland



Hintergrund

Eiweißpulver/Proteinpulver sind Proteinmischungen zur Verwendung als diätetisches Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel [1]. Konsumiert werden sie vor allem von Sportlern, die durch eine erhöhte Proteinzufuhr Muskelmasse aufbauen wollen. Sie werden in Flüssig-, als „Protein-Shakes“, oder in Tablettenform konsumiert [1]. Unter der Voraussetzung einer vollwertigen Mischkost ist der Mehrbedarf an Nährstoffen bei ausgeglichener Energiebilanz meist gesichert [2].

Das Ziel der Studie war es, das derzeitige Maß des Konsums von Proteinsupplementen bei Freizeitkraftsportlern in Relation zur Trainingsintensität und zum Bildungsgrad zu zeigen.

[1] H.K. Biesalski: Ernährungsmedizin. Thieme, 2010, ISBN 9783131543844.

[2] C. Raschka, S.Ruf: Sportlerernährung. Aktual Ernährungsmed. 2013; 38:362-78

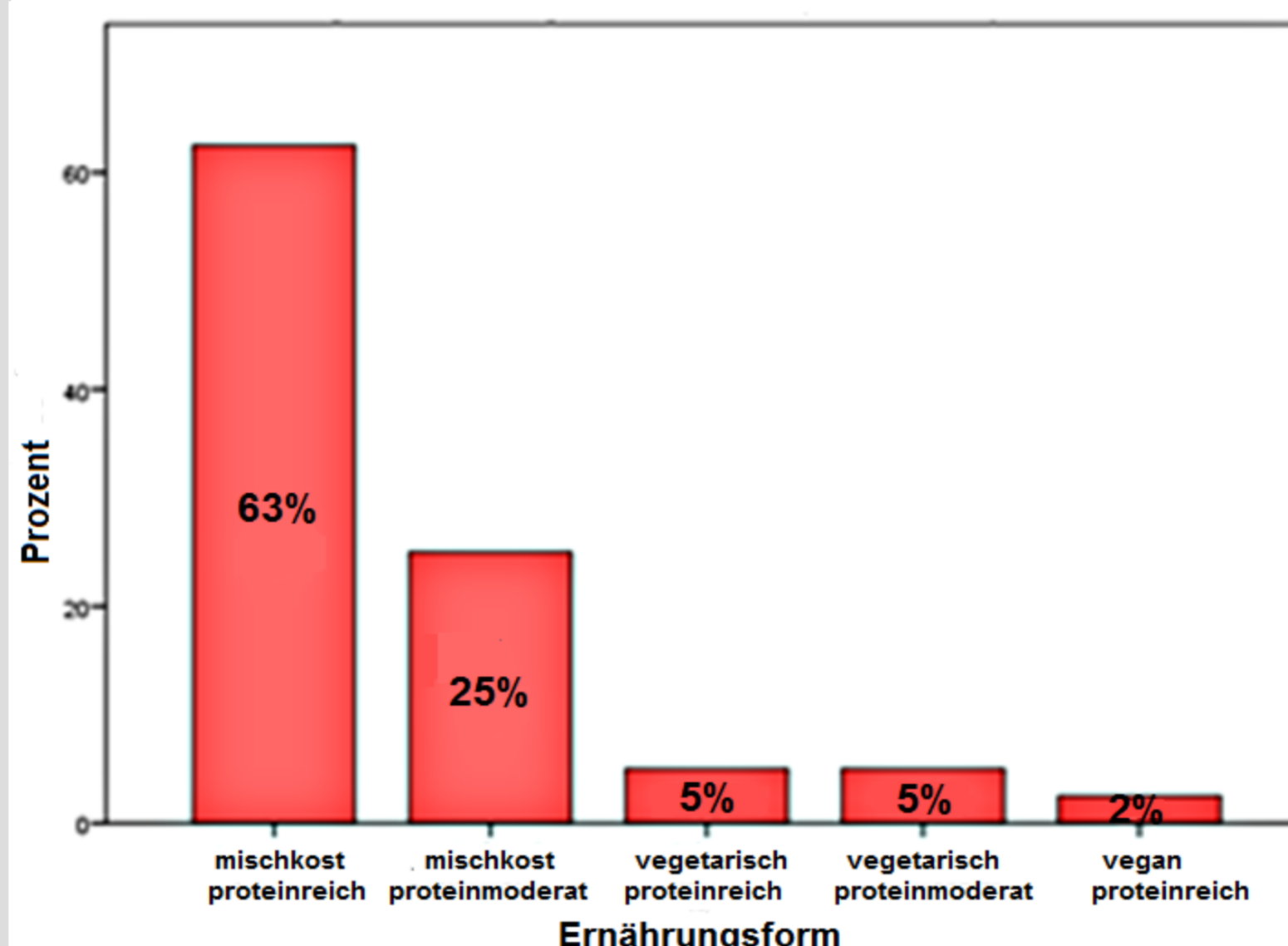
Methoden

Querschnittuntersuchung, basierend auf einem selbstentwickeltem Fragebogen.

Die Befragung erfolgte Interview-basiert im Zeitraum von 15.05.2015 bis 29.05.2015 in zwei verschiedenen Fitnessstudios in Neubrandenburg, welche sich auf Freizeitkraftsport spezialisiert haben. 40 Personen (18 Frauen, 22 Männer) mit einem Durchschnittsalter von $27,4 \pm 8,4$ Jahren (range 18 – 55 Jahre) und einer Trainingsintensität von durchschnittlich 5 Stunden pro Woche wurden befragt.

Kontakt: Florian Valentek, al15061@hs-nb.de

Resultate



Bevorzugte Ernährungsformen von Freizeitkraftsportlern

Im Vergleich zu den weiblichen, bevorzugten die männlichen Teilnehmer eine proteinreiche Mischkost.

26 der 40 Befragten konsumierten Proteinsupplemente (30,7 % der Frauen (n=8) und 69,9% der Männer (n=18)). 61,5 % der Befragten konsumierten Weizen-Proteine, 34,6 % Casein Proteine und 26,9 % Multi Komplex Proteine.

Erwartung an Proteinsupplemente

Die Hauptgründe für die Einnahme von Proteinsupplementen war an erster Stelle Muskelaufbau, gefolgt von Mahlzeitenaustausch und Gewichtsreduktion.

Erwünschte Effekte	Frauen	Männer
Muskelaufbau	6 (75%)	15 (83%)
Mahlzeitenersatz	5 (63%)	6 (33%)
Gewichtsreduktion	2 (25%)	4 (22%)
Vitalstoffversorgung	3 (38%)	2 (11%)
Gesundheit	2 (25%)	4 (22%)

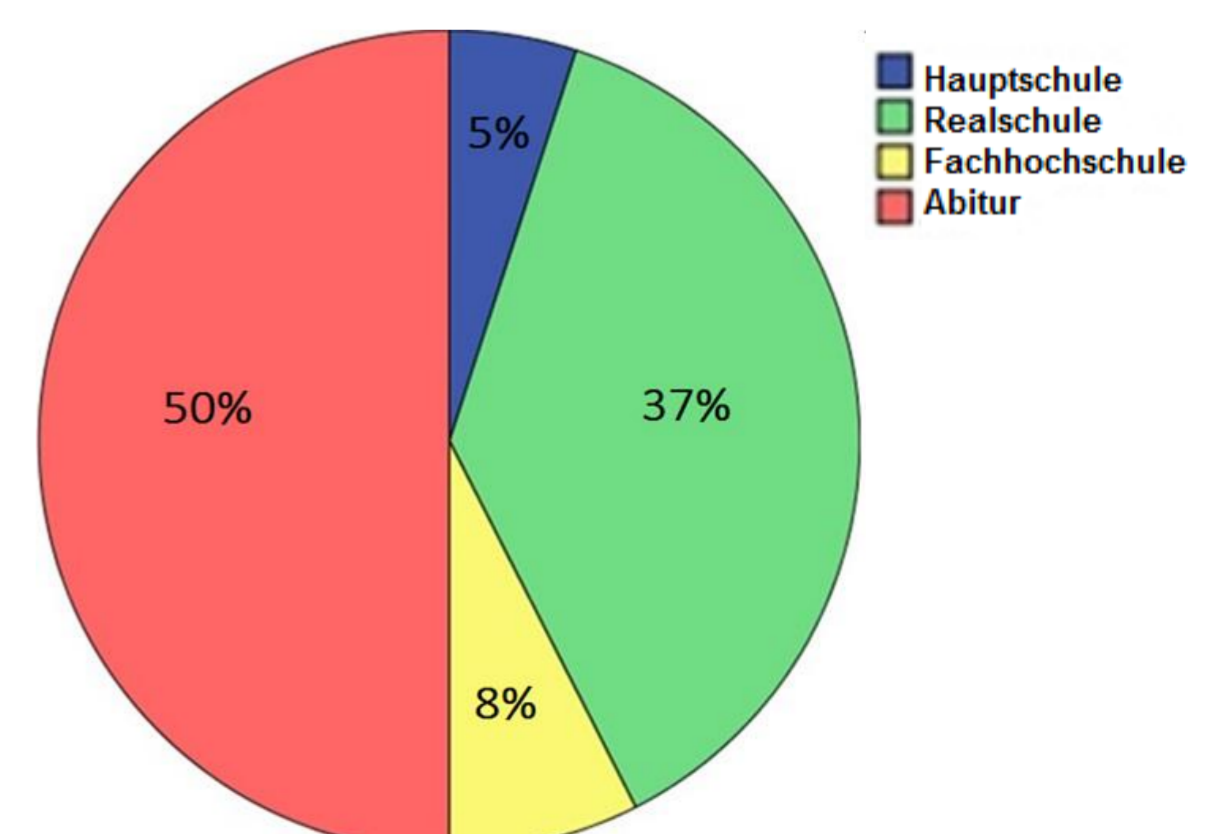
	Proteinsupplementation		Gesamtsumme
	Ja	Nein	
Training pro Woche 2-3 x	7	10	17
4 x	17	3	20
> 4 x	2	1	3
Gesamtsumme	26	14	40

Proteinsupplementation in Relation zur Trainingshäufigkeit

Die Teilnehmer, die 4x pro Woche trainierten hatten den häufigsten Konsum an Proteinsupplementen. Das zeigte, dass die Proteinsupplementierung mit zunehmender Trainingsintensität stieg.

Proteinaufnahme in Relation zum Bildungsgrad

Die Mehrheit der Teilnehmer, die Proteinsupplemente konsumierten, hatten einen hohen Bildungsgrad.



Schlussfolgerung

Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass ein höherer Aufklärungsbedarf in diesem Kollektiv besteht. Vor allem in Bezug auf die biologische Wertigkeit von Lebensmitteln und Ihre vielfältige Kombinationsmöglichkeit.

Dadurch eröffnen sich besonders für die Berufsgruppen der Diätassistenten/Diätassistentinnen weitere Arbeitsfelder im Fitness- und Sportlerbereich. Folglich existiert ein Mehrbedarf an Forschungsarbeiten um eine optimale Proteinversorgung der Sportler zu gewährleisten.