

Ein Vitalstoff fehlt allen Profisportlern

Profisportler stellen ihren Körper vor große Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, dem Körper bei regelmäßigem Leistungssport eine optimale Ernährung zukommen lassen. Eine Verzehrsstudie aus den USA zeigt nun, dass auf dem Ernährungsplan von Profisportlern vor allem ein lebenswichtiger Nährstoff (Vitalstoff) zu kurz kommt.

Die National Collegiate Athletic Association (NCAA) untersuchte in einer großen Beobachtungsstudie die Ernährung von 1.528 Athleten unterschiedlicher Sportarten. Mittels der Auswertung von Fragebögen, die die Häufigkeit verzehrter Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel erfassten, berechneten die Wissenschaftler die Nährstoffversorgung der Athleten.

Die Studie aus den USA zeigte, dass lediglich 6 % der Athleten eine ausreichende Zufuhr an lebensnotwendigen **Omega-3-Fettsäuren** erreichten. Daraus kann abgeleitet werden, dass der Verzehr und damit die Versorgung mit lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren der meisten Leistungssportler dieser Sportarten nicht ausreichend ist.

Omega-3-Fettsäuren spielen bei regelmäßigen Sporteinheiten auf Leistungsniveau eine wichtige Rolle bei Entzündungs- und Regenerationsprozessen, der Gehirn- und Herzgesundheit sowie weiteren physiologischen Aufgaben.

Ritz PP, Rogers MB, Zabinsky JS, et al.

Dietary and Biological Assessment of the Omega-3 Status of Collegiate Athletes: A Cross-Sectional Analysis.

PLoS One 4/2020

[Zurück zur Übersicht](#)