



RELATIVES ENERGIEDEFIZIT

Körper am

Limit

Das RED-S-Syndrom ist eine schwer zu diagnostizierende Erkrankung, die zugleich weit verbreitet ist. Der Weg aus dem zehrenden Energiedefizit führt über die richtige Ernährung.

Text: Theresa Kirchmair

Wie so oft ist auch beim Thema Energiebereitstellung im Spitzensport die Theorie einfacher als die Praxis. Wer mehr Kalorien verbrennt, sollte auch mehr zu sich nehmen. Wird ein durch intensives Training höherer Energieverbrauch aber nicht entsprechend kompensiert, schlittern die Betroffenen mit der Zeit in das sogenannte RED-S-Syndrom (Relative Energy Deficiency in Sports Syndrome). Judith Haudum, Sportwissenschaftlerin und Diätologin, über die Konsequenz des Energiedefizits: „Wenn ich am Tag zwei Stunden trainiere, aber gerade mal Energie zuführe, die ganz knapp über dem liegt, was ich in diesen zwei Stunden verbrannt habe, bleibt für den Körper einfach nichts mehr übrig, mit dem er seine physiologischen Funktionen aufrechterhalten kann.“

SCHLEICHENDER PROZESS

RED-S wurde 2014 von einer Arbeitsgruppe des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) definiert. Es stellt eine geschlechterübergreifende Weiterentwicklung des Konzeptes der Triade der Frau dar, die seit den 1990ern bekannt ist.

Laut Haudum sind insbesondere Aktive aus jenen Sportarten gefährdet, bei denen das Körpergewicht eine Rolle spielt. Ausdauersport-



ZUR PERSON

Judith Haudum ist Sportwissenschaftlerin und Diätologin.

Sie ist im Referat Medizin/Sporternährung des ÖSV tätig und betreut mit ihrer Firma sportnutrix nationale und internationale Spitzensportler. Judith Haudum steht auch in regelmäßigem Austausch mit OPTIMAL SPORTS und war schon mehrmals Vortragende im Rahmen von „Female Athlete“.

Sie lehrt an der Uni Salzburg sowie der FH Bern und leitet den Bereich Ernährung des Olympiazentrums Salzburg.

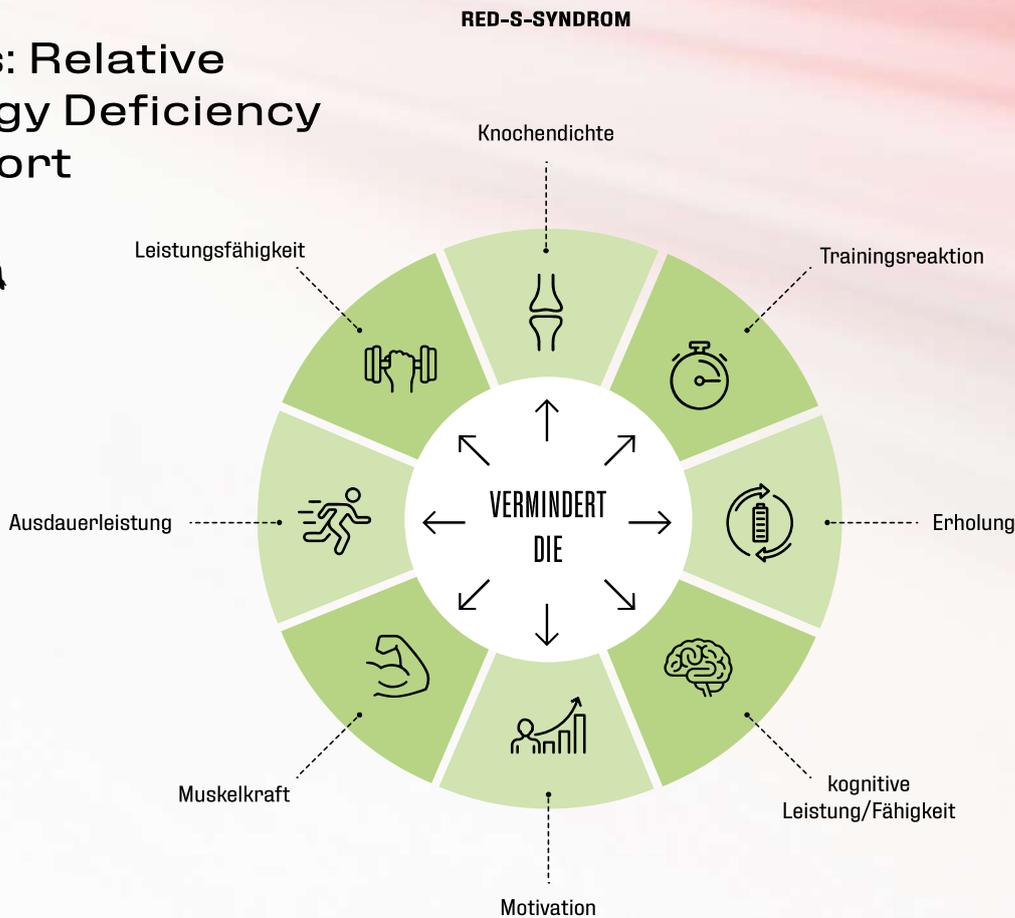
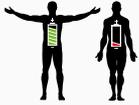


arten etwa und solche, bei denen man das eigene Gewicht mitträgt. Die Datenlage zu RED-S sei noch spärlich, Haudum geht jedoch davon aus, dass in Ausdauersportarten bis zu 67 Prozent der Athleten von einer Unterversorgung betroffen sind. Der Raubbau am eigenen Körper ist keine bewusste Entscheidung, weiß die Wissenschaftlerin: „Der Verbrauch durchs tägliche Training, vor allem wenn man mehrmals täglich trainiert, wird einfach unterschätzt.“

KÖRPER IN AUFRUHR

Das Energiedefizit ist schwer zu diagnostizieren, denn es gibt keine eindeutigen Blutwerte oder Ähnliches. „Es gibt viele Symptome, die mittlerweile bei RED-S nachgewiesen sind. Jedoch reagiert jeder Körper anders und die Sportler

REDs: Relative Energy Deficiency in Sport



weisen unterschiedliche Anzeichen auf“, so Haudum. Bei Frauen ist das Ausbleiben der Menstruation ein relativ verlässliches Warnzeichen, aber nicht jede ist davon betroffen. Veränderungen können sich bei allen Geschlechtern hormonell und im Blut zeigen, besonders ersteres entwickelt sich schon nach wenigen Tagen im Defizit. Stress- und Sexualhormone geraten ebenso durcheinander wie der Energiestoffwechsel, Schlafstörungen kommen hinzu. Oft steigt die Anfälligkeit für Infekte und gastrointestinale Probleme, die häufig als Unverträglichkeiten oder Allergien fehlgedeutet werden.

IM TEUFELSKREIS

Ohne Aufklärung ist es schwer, das Syndrom selbst zu bekämpfen. Die mangelnde Energiezufuhr führt zum Leistungsabfall, Regeneration und Trainingserfolg bleiben aus. Letzteres wird oft falsch interpretiert, die Betroffenen trainieren noch härter. Eine weitere Tücke zeigt sich auf der Waage. Ist der Körper chronisch unterversorgt, geht er in den Überlebensmodus, der Grundumsatz sinkt. Manche Sportler mit RED-S haben so trotz geringer Kalorienzufuhr erhöhte



BEGRIFFS-LEXIKON

RED-S
Relative Energy Deficiency in Sports Syndrome

TRIADE DER FRAU
Vorläufermodell von RED-S, besteht aus Ernährungsstörung, Zyklusstörung und Osteoporose.

Körperfettwerte und es kommt auch zu Wassereinlagerungen, wodurch trotz der geringen Essensmengen keine Gewichtsabnahme erzielt werden kann. Die Konsequenz: Die unterversorgten Sportler essen noch weniger, RED-S wird weiter befeuert.

TICKENDE UHR

Der Weg aus dem Dilemma fängt laut Haudum mit der richtigen Ernährung an: „Der wichtigste Schritt ist, dass man die Zufuhr an den Verbrauch anpasst.“ Wird anfangs zugleich die Trainingsintensität reduziert, falle es den Betroffenen leichter, ihren Energiebedarf zu decken – sie seien weniger überfordert von den Essensmengen, die sie plötzlich zu sich nehmen sollen.

Die Dauer des Heilungsprozesses hängt davon ab, wie lange man im Energiedefizit war. Laut Haudum zeigen Studien, dass Männer es besser verkraften und sich schneller wieder erholen als Frauen, denn deren Körper reagieren rascher und heftiger. Besonders bei jungen Frauen kann die verringerte Östrogenproduktion durch den ausbleibenden Zyklus zu verminderter Knochendichte und später Osteoporose

RED-S-SYNDROM

„Viele haben nicht das Wissen oder Gefühl dafür, was sie wirklich brauchen.“

Judith Haudum

führen. Auch der Start der Menstruation kann sich massiv verzögern – bei Sportlerinnen, die ihre ganze Karriere über keinen oder nur einen sehr schwach ausgeprägten Zyklus hatten, kann es zu bleibenden Fruchtbarkeitsproblemen kommen.

GEMEINSAMER EINSATZ

Prävention kann von Ernährungswissenschaftlern, Trainern und den Sportlern selbst ausgehen. Die Aufklärung über und Sensibilisierung für RED-S sieht Haudum als die Aufgabe ihres Fachs: „Viele haben nicht das Wissen oder Gefühl dafür, was sie wirklich brauchen.“

RISIKO IN DER FREIZEIT

Nicht nur Profis sind von RED-S betroffen, weiß Haudum: „Ich arbeite auch mit Breitensportlern. Es ist eigentlich erschreckend, wie häufig das Thema ist.“ Die Mehrfachbelastung aus Sport und Arbeit in Kombination mit Halbwissen und Ambitionen ist der perfekte Nährboden für RED-S.

Haudums Empfehlung: Eine Sitzung mit einem Ernährungsexperten vereinbaren und den tatsächlichen Energiebedarf abklären lassen.



Informierte Trainer können ihrerseits die Sportler schützen. Etwa, indem sie sie außerhalb und während des Trainings dazu animieren, sich gut zu versorgen. „Wenn keine Möglichkeit zu einem regelmäßigen Austausch mit den Sportlern besteht, sind die Trainer mein verlängerter Arm“, erklärt Haudum. Ihnen fallen Warnzeichen als Erstes auf, die sie dann interdisziplinär mit Diätologen besprechen können.

Den Athleten selbst rät Haudum, auf Diäten wie Low Carb oder Intervallfasten zu verzichten. „Das ist für Sportler natürlich interessant, weil es immer ums Abnehmen, ums schlanke Körperbild geht. Aber das sind Dinge, die im Leistungssport fehl am Platz sind, das kann wirklich nach hinten losgehen“, betont sie.



sport_hun
+43 5337 63260
www.sport-hun.at
sport-hun@sport-hun.at

Bootfitting

Durch unsere langjährige Erfahrung als Rennsportbetreuer von Weltcup Athleten bis hin zu Hobby-Skifahrern, garantieren wir für eine perfekte Passform. Anhand einer individuellen Fußanalyse können wir Problemstellen eruieren. Dadurch werden Druckstellen vorgebeugt und ein hoher Tragekomfort erzielt. **Unsere Bootfitting Werkstatt ist ganzjährig geöffnet.**

Skiservice

Vor dem Start in die neue Trainings Saison, sollten die Ski mit einer passenden Struktur und Kantentuning ausgestattet sein. Genauso gehört das Set-UP perfektioniert (Schuh, Ski, Bindung, Lifter, Tuning). Durch ein regelmäßiges Service bleiben die Ski länger haltbar und sorgen für eine bessere Performance auf der Piste. **Mit der brandneuen Jupiter von Wintersteiger schleifen wir ganzjährig.**

NEU: Abholservice auf Wunsch möglich!

Voll ausgestattet in die neue Saison

Vom Rennski bis hin zur erstklassigen Ausrüstung, die für Geschwindigkeit, Sicherheit und Präzision entwickelt wurde, bieten wir alles, was Sie für Ihren nächsten Skitag/Training/Rennen benötigen. Unsere Experten stehen Ihnen gerne zur Seite, um sicherzustellen, dass Sie die **perfekte Ausrüstung für Ihre Bedürfnisse finden.**



FOLLOW
US
ON
INSTAGRAM

Wachs- & Tool Aktion

