

Arbeitsauftrag

Sie sind **Ernährungsexperte** des Sportmagazins „Sports and Health“. Beantworten Sie folgende Leseranfrage von Daniel:

„Hallo liebes Team von „Sports and Health“. Ich bin 18 Jahre alt und spiele aktiv Fußball auf Landesliganiveau (3 x wöchentlich Training, ein Spieltag pro Woche). Einmal die Woche gehe ich zusätzlich ins Studio zum Krafttraining an Geräten. Seit vier Monaten verzichte ich aus ethischen Gründen auf den Verzehr von Fleisch. Nun hat mir mein Trainer dazu geraten, ein Aminosäure-Präparat, Kreatin und ein Mineralstoffpräparat einzunehmen, um einem Leistungsabfall und Kraftverlust vorzubeugen. Was raten Sie mir? Danke im Voraus für Ihre Antwort, Daniel.“

Material:

- Broschüre „Kompass Ernährung Nahrungsergänzungsmittel“
 - Broschüre „Nahrungsergänzung im Sport“
 - Informationen zu Kreatin (s.u.)
-

Kreatin ist ein Bestandteil der normalen (abwechslungsreichen) Ernährung des Menschen. Vor allem in Fisch und Fleisch ist Kreatin in Mengen von etwa 2 - 7 Gramm pro kg Nahrung enthalten. Zudem wird es im menschlichen Körper in Mengen von 1 - 2 Gramm pro Tag von Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse gebildet und vor allem im Skelettmuskel gespeichert. Eine zusätzliche Einnahme von Kreatin ist wirksam für die Erhöhung der Kurzzeitleistung und die Zunahme der Maximalkraft der Muskulatur (Gewichtheben, Sprint, Mannschaftssportarten, besonders bei sich schnell wiederholenden Muskelleistungen etc.). Die Einnahme von 5 g Kreatin (übliche Tagesdosis) entspricht dem Verzehr von 1,1 kg rohem Rindfleisch.

Für wen ist Kreatin sinnvoll?

Wenn überhaupt, dann ist eine Kreatin-Substitution ausschließlich für Menschen mit intensiver körperlicher Belastung geeignet. Ferner ist Kreatin interessant für Bodybuilder, weil die Muskelmasse durch die Wassereinlagerung kurzfristig vergrößert erscheint. Bei Ausdauersportlern ist von einer Supplementation aus diesem Grund jedoch abzuraten.