

MaxiNutrition-Talk: So fördern wir die Talente im Nachwuchssport!

Am 30.03.2025 diskutieren Sportexperten im MaxiNutrition-Talk über die Herausforderungen für Nachwuchstalente im Sport.

Österreich - Am 30. März 2025 fand der MaxiNutrition-Talk statt, eine bedeutende Veranstaltung, die sich den Herausforderungen im Nachwuchssport widmete. Im Fokus standen junge Athleten und deren Bedürfnisse in der aktuellen sportlichen Landschaft. Die Diskussion wurde von einer Runde exzellenter Gäste begleitet, darunter die Basketballerin und MaxiNutrition-Nachwuchstalent Sina Höllerl, der Bahnradfahrer Raphael Kokas sowie die Skisport-Ikone Michaela Dorfmeister, die als Mentorin fungiert. Zusätzlich waren Gernot Uhler, Geschäftsführer der Österreichischen Sporthilfe, René Franz, Diätologe von Leistungssport Austria, und Thomas Gerdenitsch, CEO von KRÜGER Austria, anwesend.

Wichtige Themen des Talks umfassten den Alltag und die Herausforderungen von Nachwuchsathlet:innen. Besonders betont wurde die Bedeutung von Mentoring und Förderprogrammen, die für die Entwicklung junger Talente von entscheidender Bedeutung sind. Auch die Rolle von Unternehmen wie MaxiNutrition in der Nachwuchsförderung sowie die Strukturen und Fördermöglichkeiten in Österreich waren zentrale Diskussionspunkte. Darüber hinaus wurde die Ernährung im Nachwuchsleistungssport ausführlich behandelt, da sie einen wesentlichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit junger Athleten hat.

Ernährungsaspekte im Leistungssport

Die richtige Ernährung spielt eine essentielle Rolle für den Erfolg von Athleten. Den Gästen des MaxiNutrition-Talk zufolge ist eine ausbalancierte Ernährung, die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in angemessenen Verhältnissen liefert, unverzichtbar.

Insbesondere bei intensivem Training steigt der Bedarf an Kohlenhydraten, die der wichtigste Energieträger sind und in Form von Glykogen in Muskeln und Leber gespeichert werden. Diese Erkenntnisse untermauert auch die **Gesundheit.gv.at**, die darauf hinweist, dass bei hochintensivem Training, das 5 bis 6 Einheiten pro Woche umfasst, ein Bedarf an Kohlenhydraten von 8 bis 10 g/kg Körpergewicht pro Tag besteht.

Des Weiteren wird betont, dass die Ernährung je nach Trainingsumfang und -intensität variiert. Für Breiten- und Fitnesssportler sollen Kohlenhydrate etwa 50% der Gesamtenergiezufuhr ausmachen, während dieser Anteil bei leistungsorientiertem Training auf 55 bis 65% ansteigt. Ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweißen ist ebenfalls wichtig, da sie die Bausteine des Körpers bilden und für den Muskelaufbau benötigt werden.

Prävention von Mangelernährung

Ein zentrales Thema war auch die Mangelernährung, die erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern haben kann. Mangelernährung kann nicht nur zu Gewichtsverlust führen, sondern auch die Muskelmasse verringern, den Leistungsdruck erhöhen und das Immunsystem schwächen. Daher ist es für Nachwuchsathleten unerlässlich, ihre Ernährungsgewohnheiten kontinuierlich zu überwachen, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Die Qualität der Nahrungsmittel ist ebenfalls entscheidend. Eine ausgewogene Ernährung gewährleistet eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen, die für die Leistungssteigerung von Bedeutung sind. Vitamine und Mineralstoffe wie A, C, D,

Folsäure, Magnesium und Eisen spielen eine Schlüsselrolle. Insbesondere der Genuss von hochwertigen Eiweißquellen wie fettarmen tierischen Produkten und pflanzlichen Erzeugnissen wird empfohlen, um eine optimale Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.

Die Veranstaltung hat nicht nur wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse junger Talente gegeben, sondern auch einen bedeutenden Austausch zwischen Athleten, Trainern und Ernährungswissenschaftlern ermöglicht. In Österreich besteht ein wachsendes Bewusstsein für die Bedeutung der Ernährung im Sport, besonders im Hinblick auf die Entwicklung von Nachwuchssportlern.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Österreich
Quellen	• www.laola1.at • www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at