

MaxiNutrition-Talk: Talente im Nachwuchsleistungssport im Fokus!

Am 30.03.2025 diskutierten Sportexperten im MaxiNutrition-Talk über die Förderung junger Talente im Nachwuchsleistungssport.

Österreich - Am 30. März 2025 fand der MaxiNutrition-Talk statt, ein bedeutendes Event, das sich mit den Herausforderungen im Nachwuchssport auseinandersetzte. Diese Veranstaltung bot jungen Talenten eine Plattform, um ihre Erfahrungen zu teilen und wichtige Themen rund um den Leistungssport zu diskutieren. Zu den Gästen gehörten prominente Sportler und Experten, die wertvolle Einblicke in den Alltag junger Athlet:innen gewährten. Unter den Teilnehmern befanden sich die Basketballerin Sina Höllerl, der Bahnradfahrer Raphael Kokas, die Skisport-Ikone Michaela Dorfmeister, Gernot Uhlir von der Österreichischen Sporthilfe, Diätologe René Franz sowie Thomas Gerdenitsch, CEO von KRÜGER Austria.

Die Diskussionsrunde beleuchtete verschiedene Aspekte, wie die Bedeutung von Mentoring und Förderprogrammen, die Rolle der Unternehmen in der Nachwuchsförderung und die vorhandenen Strukturen und Fördermöglichkeiten in Österreich. Ein zentraler Punkt war die Ernährung im Nachwuchsleistungssport, die oft übersehen wird, jedoch eine essenzielle Rolle für die Leistungsfähigkeit der Athleten spielt.

Die Bedeutung der Ernährung im Sport

Eine ausgewogene Ernährung ist für Nachwuchsathlet:innen von großer Bedeutung. Laut [gesundheits.gv.at](https://www.gesundheit.gv.at) müssen

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße im Trainingsalltag gezielt zugeführt werden. Besonders wichtig ist der Bedarf an Kohlenhydraten, der mit zunehmender Trainingsintensität steigt. Während Hobbysportler etwa 50% der Kalorien aus Kohlenhydraten beziehen sollten, benötigen Sportler bei hochintensivem Training bis zu 10 g/kg Körpergewicht pro Tag.

Ein Mangel an Nährstoffen kann schwerwiegende Folgen haben, wie Gewichtsverlust, Verringerung der Muskelmasse und ein geschwächtes Immunsystem. Diese Risiken wurden im MaxiNutrition-Talk ebenfalls angesprochen. Die Experten ermutigten junge Athleten, auf ihre Ernährung zu achten, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Ernähre dich richtig für deinen Sport

Die Experten warnen vor einer übermäßigen Eiweißzufuhr, die den Stoffwechsel und die Nieren belasten kann. Die empfohlene Menge für Hobbysportler liegt bei maximal 12-15% der Gesamtenergiezufuhr. Gute Eiweißquellen sind fettarme tierische Produkte wie Milch, Geflügel und Fisch, sowie pflanzliche Optionen wie Getreide und Hülsenfrüchte. Auch die Qualität der Fette ist entscheidend für die Gesundheit der Athleten, wobei 25-30% der Gesamtenergiezufuhr aus Fetten stammen sollten.

Der MaxiNutrition-Talk zielte darauf ab, das Bewusstsein für diese kritischen Themen zu schärfen und jungen Talenten zu helfen, eine gesunde Grundlage für ihre sportlichen Karrieren zu schaffen. Sowohl die Teilnehmer als auch die Experten waren sich einig, dass die richtige Ernährung und Unterstützung durch Mentoren entscheidend für den Erfolg im Nachwuchsleistungssport sind.

Insgesamt zeigte die Veranstaltung, wie wichtig es ist, junge Talente nicht nur sportlich, sondern auch im Bereich Ernährung und Lebensstil zu unterstützen, um ihre volle Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.laola1.at• www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at