

Name des Moduls: EW30 Sporternährung praxisnah		
Prüfung: EW30: Sporternährung praxisnah	LV.-Nr.:	ECTS-Punkte: 5 CP
Empfohlene Einordnung: C. Semester	Pflichtkennzeichen: [WPF]	Lehrveranstaltungssprache: deutsch
Modulverantwortung: Prof. Dr. Anja Markant	Modulturnus: SoSe, WiSe	Information zur Anmeldung:
Lehrende: Dipl. oec. troph. Uwe Schröder		
Qualifikationsziele	<p>Die Studierenden können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Möglichkeiten der Sporternährung (Bereitstellung von Energie, Kohlenhydraten, Fett, Proteinen, Flüssigkeit) zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit in verschiedenen Sportarten, bei unterschiedlichen Sportmotiven und Zielen einordnen und praxisnahe Empfehlungen aussprechen. • die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln im Sport klassifizieren, kritisch einschätzen und Empfehlungen für zielgruppen- und situationsbedingte Nahrungsergänzungen ableiten. • die Angemessenheit von spezifischen Ernährungsformen (z.B. ketogene Ernährung) in Abhängigkeit der sportlichen Anforderungen und der bedarfsdeckenden Nährstoffzufuhr analysieren. • die Zusammenhänge zwischen der wissenschaftlichen Literatur und der praktischen Umsetzung definieren, entsprechende Handlungsempfehlungen zur Unterstützung der kurz- und langfristigen körperlichen sowie mentalen/kognitiven Leistungsfähigkeit ableiten und dabei die Individualität des Sportlers/der Sportlerin berücksichtigen. • sich mit dem aktuellen Forschungsstand kritisch auseinandersetzen und mit Expertinnen und Experten sowohl aus dem Bereich der Ernährung als auch der Sportwissenschaft darüber diskutieren. 	
Prüfungsform- und umfang	mündliche Prüfung	
Lehrform	<ul style="list-style-type: none"> • Seminar 	
Lehrinhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsstrategien zur Verbesserung der körperlichen und geistigen/mentalenen Leistungen, zur Optimierung der Körperzusammensetzung, zur Beschleunigung der Regeneration und zur Verringerung der Verletzungsanfälligkeit in Abhängigkeit der Bewegungsumfänge und -intensitäten • Kohlenhydrate oder Fett – Super oder Diesel? Fettstoffwechseltraining, “train low – compete high“, Kohlenhydratperiodisierung, Kohlenhydrat-Ergänzung • Mikronährstoffe, ausgewählte Nahrungsergänzungen und Sportnahrungsprodukte: Einsatzbereiche, Marktübersicht • Thermoregulation und körperliche Leistungsfähigkeit • Zielgruppenspezifisches (Erwachsene/Kinder/Jugendliche) Trinkmanagement (z. B. Sportgetränke) • Relative energy deficiency in sport (RED-S) • spezielle Ernährungsformen im Sport • Immunsystem und Darm als leistungsmitbestimmende Faktoren im Sport • Ernährungscoaching beim Leistungssport • Ernährungsmanagement im Sport an ausgewählten Beispielen 	
Workload	Präsenzveranstaltung (2 SWS): Studentische Vor- und Nachbereitung: Summe:	30 h 120 h 150 h

Inhaltliche Voraussetzungen	Grundkenntnisse in den Bereichen Biochemie, Anatomie und Physiologie
Formale Voraussetzungen	keine
Literaturempfehlungen	<ul style="list-style-type: none"> • Thomas, D.; Burke, L.; Erdman, K. (2016): Nutrition and Athletic Performance. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 48 (3), 543-568. • Lamprecht, M.; Holasek, S.; Konrad, M.; Seebauer, W.; Hiller-Baumgartner, D.: Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport CLAX Fachverlag GmbH (aktuellste Auflage) • Jeukendrup, A.; Gleeson, M.: Sport Nutrition. <i>Human Kinetics</i> (aktuellste Auflage) • Raschka, C.; Ruf, St.: Sport und Ernährung. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New York (aktuellste Auflage) • Campbell, B.: NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition. <i>Human Kinetics</i> (aktuellste Auflage) • I'm a foodie: Eat like an Athlete: Moderne Ernährungsstrategien für Sportler. Meyer & Meyer (aktuellste Auflage)