

Online-Seminar

„Ernährung im Sport“ Teil 2

Trinken im Sport:

Eine ausreichende Hydratation stellt eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Sportlers dar. Die Menge und die Art der Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach der Belastung beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Sportlers. Sowohl eine zu geringe als auch eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr wirken sich negativ aus bzw. stellen ein Gesundheitsrisiko dar

In diesem Seminar besprechen wir die Funktion und Bedeutung von Flüssigkeitszufuhr, Flüssigkeitsverlust im Sport, Auswirkungen eines Flüssigkeitsmangels sowie Hyponatriämie im Sport.

Außerdem werden Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr im Sport, geeignete Getränke sowie zum Trinkmengenrechner gegeben.

Nahrungsergänzungsmittel

Der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit boomt ungebrochen.

Auch im Leistungssport ist die Einnahme von NEM weit verbreitet. Nahezu jede zweite Athletin oder jeder zweite Athlet nimmt täglich ein NEM ein. Gründe dafür sind häufig die Suche nach Leistungserhalt/-steigerung und eine bessere Gesundheit. Dabei bedenken nur wenige die möglichen Nebenwirkungen oder Kontaminationen mit Doping-relevanten Verunreinigungen.

Wie wir als Fachkräfte mit der Thematik NEM umgehen, welche Empfehlungen wir überhaupt aussprechen können und weitere Aspekte sowie die Food First-Empfehlung besprechen und diskutieren wir in diesem Seminar.

Termin:

26. Oktober 2024 von 09.30-11.00 Uhr

Teilnehmerzahl: **mind. 12- max. 35 Teilnehmer**

Das Seminar findet über die Plattform ZOOM statt.

<u>Teilnahmegebühren:</u>	EUR	45,00 für VDD Mitglieder
	EUR	55,00 für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte nach Erhalt der schriftlichen Rechnung unter Angabe der Rechnungsnummer auf das Konto des VDD e.V.

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung an den VDD auf dem beiliegenden Anmeldebogen ist erforderlich. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Posteingang.

Teilnahmeberechtigt sind nur **Diätassistentinnen und Diätassistenten**.

Nichtmitglieder senden bitte zusammen mit dem Anmeldebogen eine Kopie der Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung.

Rücktritt:

Ein schriftlicher Rücktritt von der Anmeldung bis 30 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung ist kostenfrei. Bei späterem Rücktritt und bei Nichtteilnahme wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

Wird der Teilnehmerplatz durch den Veranstalter (Warteliste) nachbesetzt, so entstehen keine weiteren Kosten.

Der VDD behält sich vor, bei Nichterreicherung der erforderlichen Teilnehmerzahl oder anderen wichtigen Gründen, die Veranstaltung abzusagen.

Veranstalter:

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V.
Essen

Referentin:

Andrea Stensitzky-Thielemans, Diätassistentin, EB/DGE
Olympiastützpunkt Freiburg / Schwarzwald