

TRANSFERNETZWERK



PRAXISPARTNER

Unsere starken Partner aus der Sportpraxis:



OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



PRAXISTRANSFER

Die enge Zusammenarbeit mit unseren Netzwerkpartnern, einschließlich Athleten Deutschland e.V., ist essenziell, um die Perspektiven und Bedürfnisse der Sportpraxis frühzeitig in das Projekt einzubringen. Diese interdisziplinäre Kooperation stellt sicher, dass die entwickelten Instrumente und Methoden nicht nur wissenschaftlich fundiert, sondern auch praxistauglich und nutzerfreundlich sind.

“
Durch den kontinuierlichen Austausch mit unseren Praxispartnern sind wir zuversichtlich, innovative und praxisnahe Lösungen zu entwickeln, die die Ernährungsbetreuung im Leistungssport auf ein neues Niveau heben werden.
”

Prof. Dr. Carlsohn & Prof. Dr. Heydenreich, Projektleiterinnen



NUTR^eScreen

DIGITALISIERUNG UND STANDARDISIERUNG DER ERNÄHRUNGSBETREUUNG

zur frühzeitigen Identifikation ernährungsbezogener Gesundheits- und Leistungsrisiken insbesondere bei weiblichen Athleten (Nutr-e-Screen)

KONTAKT



Ansprechpersonen:
Prof. Dr. Anja Carlsohn
Tim Hänisch (Doktorand)



E-Mail:
Tim.Haenisch@haw-hamburg.de
(bei Rückfragen)



Adresse:
HAW Hamburg
Department Ökotrophologie
Ulmenliet 20
21033 Hamburg



WEITERFÜHRENDE INFOS

Bleiben Sie auf dem Laufenden! Besuchen Sie BISp-SURF, das Sportinformationsportal des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp), für weiterführende Informationen und aktuelle Updates zu unserem Projekt.



Dieses Projekt wird mit Forschungsmitteln des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert (Fkz: 2524BI0108).

ÜBER DAS PROJEKT

HINTERGRUND

Internationale Organisationen wie das International Olympic Committee (IOC) fordern die regelmäßige Erfassung ernährungsbezogener Gesundheitsdaten von Athlet*innen. In Deutschland existiert jedoch keine einheitliche Vorgehensweise; die Ernährungsbetreuung variiert stark zwischen den verschiedenen Sportverbänden und -stützpunkten.

Darüber hinaus werden ernährungsbezogene Gesundheitsrisiken wie RED-S und Essstörungen, die besonders bei Sportlerinnen eine hohe Prävalenz aufweisen, nicht systematisch erfasst. Um den Zugang zur Ernährungsbetreuung zu verbessern und geschlechter- sowie sportartenspezifische Problemstellungen besser zu verstehen, ist die Digitalisierung validierter, evidenzbasierter Instrumente entscheidend.

PROJEKTZIELE

Digitalisierung validierter Instrumente:

1

Analoge Instrumente der Ernährungsbetreuung im Leistungssport werden digitalisiert und den Akteuren im Sport zur Verfügung gestellt.

Validierung und Machbarkeitsanalyse:

2

Die digitalisierten Instrumente werden anhand ausgewählter Kriterien validiert und zusätzlich durch eine Machbarkeitsanalyse evaluiert.

Standardisierte Datenerhebung und Auswertung:

3

Die erhobenen Daten der für die Projektlaufzeit rekrutierten und am Projekt teilnehmenden Athlet*innen werden standardisiert und differenziert nach Geschlecht und Sportart ausgewertet, um ernährungsbezogene Gesundheitsrisiken identifizieren zu können.

Die Projektziele werden in 2 Studienarmen umgesetzt:

- (1) Digitalisierung/Evaluation eines Screenings auf ernährungsbezogene Gesundheits- und Leistungsrisiken
- (2) Überprüfung der Validität/Anwendbarkeit eines (digitalen) Verzehrprotokolls im Sport.

PROJEKTLAUFZEIT

- **Datenerhebung:** 09/2024 – 03/2025
- **Datenanalyse & Publikation:** Bis 12/2026

STUDIENARM 1

SCREENINGBOGEN



Digitalisierung und Standardisierung eines Instruments zur Erfassung ernährungsbezogener Gesundheitsrisiken

Ein bereits validierter Paper-Pencil-Screeningbogen zur Erfassung ernährungsbezogener Gesundheitsrisiken wird digitalisiert und in kooperierenden Sporeinrichtungen eingesetzt.

Die Datenerfassung erfolgt mittels der Open-Source-Software REGmon, welche speziell für den Einsatz im Spitzensport entwickelt wurde. Das Studienziel besteht in einer geschlechter- sowie sportarten-/disziplingruppenspezifischen Analyse von Prävalenzen ernährungsbezogener Gesundheits- und Leistungsrisiken. Die Datenauswertung ist zentral an der HAW Hamburg geplant.

NUTReScreen

HAW HAMBURG | Universitätsklinikum Tübingen

- ✓ MAHLZEITENFREQUENZ, SPEZIELLE KOSTFORMEN
- ✓ VERZEHRHÄUFIGKEITEN BESTIMMTER LEBENSMITTEL
- ✓ INDIKATOREN FÜR RED-S UND ESSSTÖRUNGEN
- ✓ EINNAHME VON NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTELN
- ✓ ALLGEMEINER LEISTUNGSZUSTAND

STUDIENDETAILS

- **Teilnehmende:** 250+ Landes- und Bundeskaderathlet*innen
- **Studiendesign:** Querschnittsstudie & qualitative Interviews

STUDIENARM 2

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Entwicklung und Validierung eines Schätzprotokolls zur Erfassung der Lebensmittel-, Energie- und Nährstoffzufuhr

Ein Schätzprotokoll zur Erfassung der Lebensmittel-, Energie- und Nährstoffzufuhr wird validiert und die Anwendbarkeit in Abhängigkeit der Erfassungsmethode („paper-pencil“ vs. digital) überprüft.

Die Erfassung erfolgt entweder analog oder digital mit der REGmon Web-App. Weiterhin werden die Ernährungsgewohnheiten auf geschlechter-, sportarten-/disziplingruppen- oder altersspezifische Unterschiede geprüft und die Validität gängiger Aktivitätstracker zur Schätzung des 24h-Energieverbrauchs analysiert. Die Datenauswertung erfolgt u. a. an der Universität Leipzig und PH Schwäbisch Gmünd.

NUTReScreen

UNIVERSITÄT LEIPZIG | PH Schwäbisch Gmünd University of Education

- ✓ LEBENSMITTELVERZEHR (3-TAGE-SCHÄTZPROTOKOLL)
- ✓ ENERGIE- UND NÄHRSTOFFZUFUHR
- ✓ ERFASSUNG DES ENERGIEVERBRAUCHS
- ✓ MESSUNG DER STICKSTOFFBILANZ
- ✓ FRAGEBOGEN ZUR ANWENDBARKEIT DER TOOLS

STUDIENDETAILS

- **Teilnehmende:** 150 Erwachsene, 250+ Kaderathlet*innen
- **Studiendesign:** Randomisiertes Cross-over-Design