



Frage	Ja	Nein
<p><b>1. Hat der Athlet/die Athletin einen nachgewiesenen Nährstoffmangel oder eine nachgewiesene Nährstoffinsuffizienz?</b></p> <p>In die Entscheidung mit einbezogen werden sollten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ob eine ärztliche Diagnose vorliegt</li> <li>• Ob ermittelt wurde, wie viel des Nährstoffs über die Nahrung aufgenommen wird</li> <li>• Ob ein Labortest die Diagnose bestätigt hat</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>2. Kann ausgeschlossen werden, dass eine Ernährungsumstellung die Nährstoffe verfügbar macht?</b></p> <p>In die Entscheidung miteinbeziehen werden sollten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intoleranzen oder Allergien gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln</li> <li>• Ob es praktikabel ist, den Nährstoffgehalt durch eine Ernährungsumstellung zu erhöhen</li> <li>• Wie einfach der Mangel oder die Insuffizienz beseitigt werden kann</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>3. Ist der Athlet/die Athletin selbst bereit, Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden?</b></p> <p>Der Athlet/die Athletin sollte aufgrund der unten stehende Fragen beantworten, ob er/sie bereit ist, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>4. Bringt eine Nahrungsergänzung überhaupt einen Vorteil?</b></p> <p>Entscheidend ist die Studienlage und das sogenannte Evidenzlevel. Dabei sind in absteigender Reihenfolge als verlässlich anzusehen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meta-Analysen randomisierter, kontrollierter Studien (Evidenzgrad Ia)</li> <li>2. Mindestens eine randomisierte, kontrollierte Studie (Evidenzgrad Ib)</li> <li>3. Mindestens eine gut angelegte, jedoch nicht randomisierte und kontrollierte Studie (Evidenzgrad IIa)</li> </ol>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>5. Ist der Gebrauch des Nahrungsergänzungsmittels für den Athleten/die Athletin sicher?</b></p> <p>In die Entscheidung mit einbezogen werden sollten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekannte Nebenwirkungen</li> <li>• Wechselwirkungen mit eingenommenen Medikamenten</li> <li>• Ob eine Dosierung bekannt ist</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>6. Kommt das Nahrungsergänzungsmittel aus einer sicheren Quelle?</b></p> <p>In die Entscheidung mit einbezogen werden sollten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dass die Präparate keine Substanzen der Verbotsliste (WADA) beinhalten</li> <li>• Dass es sich um einen bekannten Hersteller mit anerkannten Herstellungsverfahren handelt</li> <li>• Dass die Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig einer Qualitätskontrolle unterzogen werden</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>