



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