



Frage	Ja	Nein
<p>1. Hat der Athlet/die Athletin generelle Voraussetzungen, um Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden?</p> <p>In die Entscheidung mit einbezogen werden sollten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alter/Reife/Erfahrung des Athleten/der Athletin • Alle relevanten Trainingsvariablen • Die Leistungsziele des Athleten/der Athletin 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>2. Ist der Athlet/die Athletin selbst bereit, Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden?</p> <p>Der Athlet/die Athletin sollte aufgrund der unten stehenden Fragen beantworten, ob er/sie bereit ist, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>3. 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>4. 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>5. 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"/>

Nur wenn alle Fragen mit Ja beantwortet wurden, kann ein umsichtiger Test des Nahrungsergänzungsmittels im Training oder bei einem weniger wichtigen Wettkampf in Betracht gezogen werden. Ist die Antwort auf eine einzige Frage Nein, sollte von einer Verwendung komplett abgesehen werden.

Quelle: mod. Maughan et al., IJSNEM 2018