

<b>Name des Moduls: EW30 Sporternährung praxisnah</b>		
<b>Prüfung:</b> EW30: Sporternährung praxisnah	<b>LV.-Nr.:</b>	<b>ECTS-Punkte:</b> 5 CP
<b>Empfohlene Einordnung:</b> C. Semester	<b>Pflichtkennzeichen:</b> [WPF]	<b>Lehrveranstaltungssprache:</b> deutsch
<b>Modulverantwortung:</b> Prof. Dr. Anja Markant	<b>Modulturnus:</b> SoSe, WiSe	<b>Information zur Anmeldung:</b>
<b>Lehrende:</b> Dipl. oec. troph. Uwe Schröder		
<b>Qualifikationsziele</b>	<p>Die Studierenden können...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Möglichkeiten der Sporternährung (Bereitstellung von Energie, Kohlenhydraten, Fett, Proteinen, Flüssigkeit) zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit in verschiedenen Sportarten, bei unterschiedlichen Sportmotiven und Zielen einordnen und praxisnahe Empfehlungen aussprechen.</li> <li>• die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln im Sport klassifizieren, kritisch einschätzen und Empfehlungen für zielgruppen- und situationsbedingte Nahrungsergänzungen ableiten.</li> <li>• die Angemessenheit von spezifischen Ernährungsformen (z.B. ketogene Ernährung) in Abhängigkeit der sportlichen Anforderungen und der bedarfsdeckenden Nährstoffzufuhr analysieren.</li> <li>• die Zusammenhänge zwischen der wissenschaftlichen Literatur und der praktischen Umsetzung definieren, entsprechende Handlungsempfehlungen zur Unterstützung der kurz- und langfristigen körperlichen sowie mentalen/kognitiven Leistungsfähigkeit ableiten und dabei die Individualität des Sportlers/der Sportlerin berücksichtigen.</li> <li>• sich mit dem aktuellen Forschungsstand kritisch auseinandersetzen und mit Expertinnen und Experten sowohl aus dem Bereich der Ernährung als auch der Sportwissenschaft darüber diskutieren.</li> </ul>	
<b>Prüfungsform- und umfang</b>	Modulprüfung: Klausur (Regelprüfungsform, Änderungen der Prüfungsform können zu Beginn des Semesters von Prüfungsausschuss festgelegt werden)	
<b>Lehrform</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminar</li> </ul>	
<b>Lehrinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährungsstrategien zur Verbesserung der körperlichen und geistigen/mentalenen Leistungen, zur Optimierung der Körperzusammensetzung, zur Beschleunigung der Regeneration und zur Verringerung der Verletzungsanfälligkeit in Abhängigkeit der Bewegungsumfänge und -intensitäten</li> <li>• Kohlenhydrate oder Fett – Super oder Diesel? Fettstoffwechseltraining, “train low – compete high“, Kohlenhydratperiodisierung, Kohlenhydrat-Ergänzung</li> <li>• Mikronährstoffe, ausgewählte Nahrungsergänzungen und Sportnahrungsprodukte: Einsatzbereiche, Marktübersicht</li> <li>• Thermoregulation und körperliche Leistungsfähigkeit</li> <li>• Zielgruppenspezifisches (Erwachsene/Kinder/Jugendliche) Trinkmanagement (z.B. Sportgetränke)</li> <li>• Relative energy deficiency in sport (RED-S)</li> <li>• spezielle Ernährungsformen im Sport</li> <li>• Immunsystem und Darm als leistungsmitbestimmende Faktoren im Sport</li> <li>• Ernährungscoaching beim Leistungssport</li> <li>• Ernährungsmanagement im Sport an ausgewählten Beispielen</li> </ul>	
<b>Workload</b>	Präsenzveranstaltung (2 SWS): Studentische Vor- und Nachbereitung: Summe:	30 h 120 h 150 h
<b>Inhaltliche Voraussetzungen</b>	Grundkenntnisse in den Bereichen Biochemie, Anatomie und Physiologie	

<b>Formale Voraussetzungen</b>	keine
<b>Literaturempfehlungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thomas, D.; Burke, L.; Erdman, K. (2016): Nutrition and Athletic Performance. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 48 (3), 543-568.</li> <li>• Lamprecht, M.; Holasek, S.; Konrad, M.; Seebauer, W.; Hiller-Baumgartner, D.: Lehrbuch der Sporternährung: Das wissenschaftlich fundierte Kompendium zur Ernährung im Sport CLAX Fachverlag GmbH (aktuellste Auflage)</li> <li>• Jeukendrup, A.; Gleeson, M.: Sport Nutrition. <i>Human Kinetics</i> (aktuellste Auflage)</li> <li>• Raschka, C.; Ruf, St.: Sport und Ernährung. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New York (aktuellste Auflage)</li> <li>• Campbell, B.: NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition. <i>Human Kinetics</i> (aktuellste Auflage)</li> <li>• I'm a foodie: Eat like an Athlete: Moderne Ernährungsstrategien für Sportler. Meyer &amp; Meyer (aktuellste Auflage)</li> </ul>