ÖGSE
Österreichische Gesellschaft für Sporternährung

FORUM SPORTERNÄHRUNG 2022

AKTUELLES AUS FORSCHUNG UND PRAXIS

Online Live-Veranstaltung, Freitag 04. März 2022, 13:30-17:30 Uhr

13:30 Uhr

Eröffnung, Programmablauf, Ablauf der Online-Veranstaltung

Moderation: Mag. Dr. Manuela Konrad I Assoc. Prof. DI Dr. Barbara Wessner

13:40 Uhr

„Nachhaltigkeit in der Sporternährung“

Nachhaltigkeit und Sporternährung – ein Widerspruch?
Wie kann eine nachhaltige Sporternährung in die Praxis umgesetzt werden?
Wie nachhaltig sind diverse Produkte in der Sporternährung?

Daniela Grach, MSc

Diätologin, Masterstudium der Angewandten Ernährungswissenschaft. Seit 2007 Dozentin am Institut Diätologie der FH JOANNEUM. Beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit den Aspekten einer nachhaltigen Ernährung.

14:15 Uhr

„Kollagenpeptide – Status Quo in Forschung und Praxis“

Kollagenpeptide - welche Effekte sind in der Praxis gut dokumentiert?
Wo liegen aktuelle, neue Forschungsschwerpunkte?
Was weiß man über den Wirkmechanismus?

Univ.-Prof. Dr. Daniel König

Professor und Leiter des Arbeitsbereiches Ernährung, Bewegung und Gesundheit an der Universität Wien. Beschäftigt sich mit den Effekten einer ausgewogenen, bedarfsorientierten Ernährung im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität.

14:50 Uhr

„Menthol – die Ernährungsstrategie für die Hitze“

Steigert Menthol die Leistung?
Reicht der Mentholspray auf den Beinen? Wirkt das Pfefferminzbonbon auch gegen die Hitze? Ist Menthol immer sinnvoll?Gibt es Kombinationen mit anderen Stoffen, wodurch Menthol stärker wirkt?

MMag. Judith Haudum, MSc

Sportwissenschafterin/Diätologin. Zusammenarbeit mit (inter)nationalen Sportler*innen, Verbänden div. Sportarten: ÖFB, ÖTV, ÖSV, ÖRV, Red Bull Salzburg, UCI. Verantwortlich für die Ernährungsberatung am Olympiazentrum Salzburg. Leitende Funktion bei der Initiative *The Cyclists‘ Alliance Duty of Care Framework*.

15:25 – 15:45 Uhr

Pause

15:45 Uhr

„Ernährungswissenschaftliche Überlegungen zum Mealtiming“

Welche Aspekte der körperlichen Leistungsfähigkeit können durch den Zeitpunkt der Nahrungsmittelzufuhr beeinflusst werden? Welche Faktoren sind bei der Erstellung eines periodisierten Ernährungsplans zu berücksichtigen?

Mag. Barbara Pirker-Praschnig, MAS

Ernährungswissenschafterin, 10-fache Staatsmeisterin, 7 WM Teilnahmen (Rudern). Leitung des Fachbereichs Sporternährung am Olympiazentrum Kärnten. Betreut Kadersportler*innen und Verbände von Sommer- und Wintersportarten.

16:10 Uhr

„Mealtiming aus der Sicht einer Gewichtheberin“

Alles eine Frage der Proteine?
Wie sieht ein Ernährungsplan zum Muskelaufbau in der täglichen Praxis einer Gewichtheberin aus?
Welche Aspekte sind lang- bzw. kurzfristig zu beachten?

Bernadette Werle, MA BSc

Staatsmeisterin im Reißen, Zweikampf 2021 (<59kg), Bachelor Biomedical Engineering, Master Projektmanagement & Organisation, Studentin der Ernährungswissenschaft, bis 2018 Projektmanagerin im Sportmedienbereich, danach Fitnesstrainerin.

16:35 Uhr

„Mealtiming aus der Sicht einer Ultra-Ausdauersportlerin“

Wie kann man eine adäquate Kohlenhydratzufuhr bei Extrembewerben in der Praxis sicherstellen?
Welche Aspekte sind lang- bzw. kurzfristig zu beachten?
Spielen alternative Ernährungsformen in der Vorbereitungsphase (z.B. ketogene Diäten, …) eine Rolle?

Claudia Müller

Extremschwimmerin und Ausdauersportlerin: Gewinnerin von fünf 24-Stunden-Schwimmen, dreimalige Finisherin des Austria-eXtreme-Triathlon, Finisherin des Double Ironman 2021 von Bad Radkersburg, fünf Goldmedaillen bei der Winterschwimm-Weltmeisterschaft, eine von zwei Österreicherinnen, die die Eismeile schwamm.

17:00 – 17:20 Uhr

Gemeinsame Diskussion

17:20 – 17:30 Uhr

Zusammenfassung und Schlussworte

ASKÖ · ASVÖ Allgemeiner Sportverband Österreichs · SPORT UNION · Verband von Sportwissenschaftern Österreichs VSÖ · WIENER STÄDTISCHE VIENNA INSURANCE GROUP