



Energiedefizit im Sport

Das RED-S, das relative Energiedefizit im Sport-Syndrom, ist eine ernst zu nehmende gesundheitliche Störung bei Sportlern. Es handelt sich dabei um ein Energiedefizit, das entsteht, wenn dem Körper über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt wird, als er für Bewegung und Grundfunktionen benötigt. Es wird von einer negativen Energiebilanz gesprochen. Dieses Ungleichgewicht kann nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport auftreten, insbesondere wenn intensives Training nicht durch eine angepasste Ernährung begleitet wird.

Anzeichen und Auswirkungen

Obwohl eine bewusste Gewichtsreduktion oft als positiv angesehen wird, birgt ein zu großes Energiedefizit gesundheitliche Risiken. Der Körper reagiert darauf, indem er in einen „Sparmodus“ schaltet, eine Art Notfallprogramm, um lebenswichtige Funktionen zu erhalten. Dies kann zu einer Reihe von Symptomen führen, wie einer Abnahme der Leistungsfähigkeit, erhöhter Verletzungs- und Infektanfälligkeit. Weitere Auffälligkeiten können Motivationsdefizite, depressive Phasen oder auch Veränderungen im Herz-Kreislauf-System sein. In Laboruntersuchungen können verminderte Konzentrationen von Hormonen vorkommen. Findet sich zum Beispiel eine Konstellation im Sinne einer Unterfunktion der Schilddrüse, ist dies nicht als eine Erkrankung der Schilddrüse zu werten, sondern als Folge des oben beschriebenen Energiesparprogramms.

Risikogruppen im Breiten- und Leistungssport

Besonders gefährdet sind Sportlerinnen und Sportler in Disziplinen, bei denen ein geringes Körpergewicht als Vorteil gilt, Sportarten mit Gewichtsklassen oder ästhetische Sportarten wie Turnen oder Ballett. Doch auch im Breitensport sollten Warnsignale ernst genommen werden. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, auf eine ausgewogene Energiezufuhr zu achten und bei Verdacht auf ein Energiedefizit fachliche Unterstützung von Ärztinnen und Ärzten, Ernährungsberaterinnen und -beratern oder Trainerinnen und Trainern in Anspruch zu nehmen. So lässt sich ein gesundes Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ernährung sicherstellen, das für alle Sporttreibenden von großer Bedeutung ist.