



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Juli 2023

## **Detailprogramm LG-Nr.: 24036 ERNÄHRUNG IM SPORT**

**ONLINE**

**14. September 2024**

**Unterrichtszeiten:** 10:00 – 17:00 Uhr

Eine bedarfsgerechte Ernährung für Sportler/innen ist nicht nur für die Vermeidung von Spätschäden von größter Bedeutung. Durch eine bedarfsgerechte Versorgung des Körpers mit Makro- und Mikronährstoffen wird die Leistungsfähigkeit der Sporttreibenden optimiert. Gerade im Leistungssport ist dies von großer Bedeutung. Eine Vielzahl von Ernährungsempfehlungen unterschiedlicher Fachleute und Laien sowie spezielle Food Trends überschwemmen den Markt. Evidenzbasierte Empfehlungen sowie Tipps zur praktischen Umsetzung werden vorgestellt.

### **Lehrgangsinhalte:**

- Gesunde Ernährung im Breitensport
- Makronährstoffe
- Lebensmittelauswahl
- Ernährung im Leistungssport
- Energiebedarf
- Makronährstoffverteilung in verschiedenen Sportarten
- Superkompensation
- Training / Wettkampf/Regeneration
- Wasserhaushalt/ Getränkeauswahl
- Mikronährstoffe
- Supplemente
- Superfood
- Essstörungen im Sport

**Referentin:** Vera Sieberns, Dipl. Ökotrophologin

**Unterrichtseinheiten:** 8 UE à 45 Minuten / 8 Fortbildungspunkte

**LG-Nr.: 24036**

**Änderungen vorbehalten !!!**