Teenager fit mit Vitaminen und Eisen: Gute Versorgung steigert Leistungsfähigkeit

Teenager fit mit Vitaminen und Eisen: Gute Versorgung steigert Leistungsfähigkeit

Jugendliche, die über die Nahrung gut mit Vitaminen und Eisen versorgt sind, haben eine höhere körperliche Fitness. So lautet das Fazit einer Untersuchung im Rahmen der HELENA-Studie (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), an der über 1.000 gesunde Jugendliche teilnahmen. Die jungen Probanden waren 12 bis 17 Jahre alt. Die Wissenschaftler nahmen Blutproben und bestimmten verschiedene Parameter, mit denen sich die Vitamin- und Eisenversorgung einschätzen lässt. In Belastungstests wurden die allgemeine Fitness, die Muskelkraft und die maximale Sauerstoffaufnahme bei körperlicher Anstrengung bestimmt.
Die Auswertung der Daten zeigte, dass eine gute Versorgung mit Eisen und Vitaminen offenbar einen positiven Effekt auf die körperliche Fitness hat. So konnten Jungen mit ausreichend hohen Blutkonzentrationen an Eisen, Vitamin A und Vitamin C bei starker sportlicher Betätigung deutlich mehr Sauerstoff aufnehmen und somit mehr Ausdauer und Leistung zeigen. Die muskuläre Fitness war größer, wenn die Jugendlichen gut mit Eisen, Beta-Karotin, Vitamin A und E versorgt waren. Bei Mädchen wirkten sich vor allem hohe Blutkonzentrationen an Beta-Karotin und Vitamin D positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus. Weitere Studien sind jedoch notwendig, um die Ergebnisse zu untermauern.
Ernährung und Fitness stehen in einem engen Zusammenhang. So ist beispielsweise das Eisen ein Teil des Hämoglobins in den roten Blutkörperchen, das für den Sauerstofftransport zu den Muskeln verantwortlich ist. Antioxidanzien wie Vitamin C unterstützen die Erholung des Körpers nach intensivem Training und können dadurch die sportlichen Leistungen steigern. Vitamin D fördert unter anderem Stärke und Funktion der Skelettmuskeln und andere Mechanismen, die mit der körperlichen Fitness in Zusammenhang stehen.
Heike Kreutz, www.aid.de
Weitere Informationen:
Fragen zu diesem Thema beantworten aid-Experten im Forum "Ernährung von Jugendlichen" auf www.was-wir-essen.de
aid-Unterrichtsmaterial "Ernährung und Sport: Projektvorschläge für die Sekundarstufe I und II", Bestell-Nr. 61-3733, Preis: 7,50 Euro, www.aid-medienshop.de

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.