

Titel:**Optimierung der Kaltverpflegung beim Bundesheer unter Berücksichtigung der ernährungsphysiologischen Anforderungen im Outdoor-Training anhand des Beispiels der Theresianischen Militärakademie Wiener Neustadt****Kurzfassung:**

Hintergrund: Die Nahrung des Sportlers/der Sportlerin nimmt einen hohen Stellenwert hinsichtlich seiner/ihrer körperlichen Leistung sowie seiner/ihrer Gesundheit ein. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Sportler/die Sportlerin das Maximum seiner/ihrer körperlichen Leistung herauszuholen. Nicht nur was der Sportler/ die Sportlerin isst, sondern auch die Menge und die Zeit der Nahrungsaufnahme können dabei unterstützen, eine körperliche Ermüdung hinauszuzögern und Erkrankungen sowie sportlich bedingten Verletzungen entgegenzuwirken. Viele Athleten/Athletinnen sind der Meinung, dass eine optimale Ernährung allein nicht ausreicht, um eine optimale Leistung zu erzielen und greifen demnach auf Nahrungsergänzungsmittel zurück, ohne vorherige Informationen über potentielle Wirkungen, als auch mögliche Komplikationen eingeholt zu haben [1]. Aufgrund der hohen sportlichen Belastung sowie der allgemeinen physischen und mentalen Anforderungen während der Offiziersausbildung, gilt auch für die Auszubildenden der Theresianischen Militärakademie (TherMilAk) ein erhöhter ernährungsphysiologischer Mehrbedarf.

Zielsetzung: Das Ziel war es, die angebotene Verpflegung auf deren Energie- und Nährstoffgehalt bei erhöhter körperlicher sowie mentaler Belastung zu überprüfen um darauf basierend gegebenenfalls eine Optimierung und Evaluierung der Heeresverpflegung durchführen zu können,

Methodik: Die Fähnriche des 1. Jahrgangs 2016/17 der TherMilAk wurden angeleitet über einen Zeitraum von jeweils 2 Wochen in zwei speziell ausgewählten Ausbildungsabschnitten ein Ernährungstagebuch zu führen. Um herauszufinden, in wie weit sich die angebotene Verpflegung seitens der TherMilAk von den Empfehlungen der Fachgesellschaften unterscheidet, wurden die Ernährungsprotokolle mittels des Energie- und Nährwertberechnungsprogrammes Nut.s. ausgewertet. Anschließend wurden die erhobenen Daten beurteilt und mit den Empfehlungen verglichen.

Ergebnisse: Der Energie- und Nährstoffbedarf konnte mit der Heeresverpflegung während der intensiven Belastungsphasen im Rahmen des Outdoor-Trainings nicht gedeckt werden. Ein Defizit zeigte sich vor allem bei der Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten und

Ballaststoffen während bei Fett ein deutliches Überangebot zu beobachten war. Die Aufnahme von Mikronährstoffen war innerhalb beider Ausbildungswochen größtenteils zufriedenstellend und den Empfehlungen entsprechend. Von einer zusätzlichen Supplementation durch Nahrungsergänzungsmittel kann somit abgeraten werden.

Conclusio: Es besteht dringender Optimierungsbedarf der Heeresverpflegung um die physische und mentale Leistungsfähigkeit der Fähnriche während der Zeit des Outdoor-Trainings durch die richtige Wahl an Energie und Nährstoffen bestmöglich fördern zu können.

Schlüsselwörter: Sporternährung, Makronährstoffe, Verpflegung, Bundesheer, Offiziersausbildung

Literatur:

[1] Maughan, R. J., Depiesse, F., & Geyer, H. (November 2007). The use of dietary supplements by athletes . *Journal of Sports Sciences* 25:S1, S103-S113, DOI: 10.1080/02640410701607395