

# ENERGIEDEFIZIT IM SPORT

Was hat es eigentlich mit dem so genannten „relativen Energie-defizit im Sport“ (RED-S) auf sich, das Sportmediziner\*innen Sorgenfalten auf die Stirn treibt. Um es in einem Satz vorwegzunehmen: RED-S ist eine ernst zu nehmende gesundheitliche Störung bei Sportler\*innen.

Gewichtsreduktion gilt gemeinhin als positiv. Dann ist von der „negativen Energiebilanz“ die Rede, die bei Übergewichtigen bewusst zu einer Gewichtsreduktion führen soll. Dagegen steht eine kritische Gewichtsabnahme als Folge zum Beispiel eines zu umfangreichen und intensiven Trainings bei der Gefahr des Untergewichts.

Wenn Sportler\*innen zu wenig Nahrung zu sich nehmen, um den Verbrauch auszugleichen, hat das Konsequenzen: Das Gewicht kann sich in Richtung Untergewicht entwickeln und das System geht in einen Sparmodus, eine Art Notfallprogramm, um überlebenswichtige Funktionen zu sichern.

Als Vorläufer des Begriffs RED-S kann der Symptomkomplex von gestörtem Essverhalten, Zyklusstörungen und Osteoporose verstanden werden, der in den 1990er Jahren bei Sport treibenden Frauen als „female athlete triade“ beschrieben wurde. Im Laufe der Jahre wurde jedoch erkannt, dass neben Frauen auch Männer betroffen sein können und die Symptome vielfältiger als die zunächst beschriebenen sind.

## WENIGER LEISTUNGSFÄHIG

Meist wird im Training zunächst eine Leistungsminderung oder eine erhöhte Verletzungs- oder Infektanfälligkeit

bemerkt. 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.

RED-S kommt typischerweise in Sportarten vor, bei denen ein niedriges Gewicht zunächst einen Vorteil darstellt. Das können zum Beispiel Ausdauersportarten, Sportarten mit Gewichtsklassen oder ästhetische Sportarten wie Turnen oder Ballett sein. Ist ein niedriges Gewicht zunächst von Vorteil, kommt es bei zunehmender niedriger Energiezufuhr jedoch zu den erwähnten Symptomen.

Oftmals werden Symptome fehlgedeutet und nicht mit einem niedrigen Gewicht in Verbindung gebracht. In diesen Fall bedarf es einer externen Unterstützung in Zusammenarbeit mit Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Trainer\*innen und Ernährungsberater\*innen.