

Mager für die sportliche Leistung: Anorexia Athletica

Laureatsstudiengang für Ernährungstherapie – akademisches Jahr 2007/2008
Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe - „Claudiana“ - Bozen

Hintergrund

Das Gewicht spielt bei Ausdauersportlern zur Verbesserung der Leistung eine wichtige Rolle. Sportler scheinen deshalb besonders gefährdet für Essstörungen zu sein.

ZIELSETZUNG

Diese Studie soll das Phänomen Anorexia Athletica im Amateursport untersuchen. Es sollen Fälle von Anorexia Athletica gefunden und in einer qualitativen Studie beschrieben werden.

DESIGN

Interview von 20 Athleten davon 12 Frauen und 8 Männer welche Ausdauersport treiben. Die Datensammlung erfolgt mittels:

- strukturiertem Interview
- Körperfettmessung mit Kaliper
- EAT-26 (Eating-Attitude-Test-26 um mögliche Essstörungen festzustellen)
- offene Fragen inbezug auf das Körperbild und die Sportmotivation
- Ernährungstagebuch über 3 Tage mit Sportaktivität

RESULTAT

6 Frauen und 2 Männer fallen aufgrund folgender Kriterien in das Schema Sportanorexie: Körpergewicht unter 5% dem Idealgewichtes, anämische Zustände, Menstruationsstörungen, leistungsbezogene Sportausübung zeichnen diese Sportler aus.

Sex	Idealgewicht (%)	BMI (kg/m ²)	FM (%)	TEE (kcal)	Intake (kcal)	Defizit (kcal)
F	-5,9	19,1	20	1.737	1.582	-155
F	-10,9	18,3	16,6	2.486	2.216	-270
F	-11,8	17,6	16	2.099	1.727	-372
F	-13,5	17,7	16	1.923	1.607	-316
F	-13,3	18,1	22,3	2.167	1.961	-206
F	-8,1	18,6	20,4	1.757	1.501	-256
M	-16,7	18,5	8,8	3.009	3.004	-5
M	-14,1	18,9	9	2.761	2.692	-69

Der BMI liegt zwischen 17,6 und 19,1 kg/m².

Der Mittelwert der Fettmasse der Männer beträgt 8,9 %, der Frauen 18,6 %.

Die prozentuelle Differenz des Idealgewichtes und Normalgewichtes liegt bei $11,8 \pm 3,5$ (5,9 – 16,7). Getrennt nach Frauen und Männer 10,6 % und 15,4 %.

Das Körpergewicht wird 1 Mal pro Woche kontrolliert. 5 Athleten haben bis zu 15 kg durch den Sport abgenommen. 4 Frauen haben auf den Sport zurückzuführende Menstruationsstörungen. Alle weibliche Athletinnen weisen eine geringe Energieverfügbarkeit auf. Ein Athlet unterzieht sich zur Trainingssteuerung Leistungstests.

SCHLUSSFOLGERUNG

Diese Athleten machen Wettkampfsport aus Unterhaltung, Zeitvertreib und der Freude in Form zu sein. Der Grund des Trainings liegt nicht ausschließlich in der Leistungserbringung. Selbstwert und Körperbild spielen eine wichtige Rolle.

Das Trainingsvolumen, eine negative Energiebilanz für längere Zeit und der Wunsch mager zu sein, können zu gesundheitlichen Problemen wie Anämie, Untergewicht, Menstruationsstörungen, Osteoporose und Essstörungen führen.