

Swiss Olympic  
Postfach 606  
CH-3000 Bern 22

Telefon +41 31 359 71 11  
Fax +41 31 359 71 71  
info@swissolympic.ch  
www.swissolympic.ch

**Standort**  
Haus des Sports  
Talgutzentrum 27  
CH-3063 Ittigen b. Bern

## Richtlinien Sporternährung

## 1. Zielsetzungen

Swiss Olympic unterstützt, fördert und führt den Schweizer Spitzensport mit einem klaren Bekenntnis zum Erfolg. Swiss Olympic will zusammen mit seinen Partnern im internationalen Wettbewerb regelmässig Erfolge im Spitzensport feiern, und zwar speziell in Sportarten, welche für die Schweiz von besonderer Bedeutung sind. An den Olympischen Winterspielen wird eine Rangierung in den Top 8 Nationen und an den Olympischen Sommerspielen eine Rangierung in den Top 25 Nationen anvisiert. Von den nicht olympischen Sportarten werden Podestplätze an Welt- und Europameisterschaften erwartet. Erfolge ja, aber nicht um jeden Preis. Das Handeln von Swiss Olympic basiert auf den Werten und Normen der «Ethik-Charta im Sport».

Es ist erklärtes Ziel der Spitzensportförderung von Swiss Olympic, im Rahmen der Vorbereitung der Schweizer Spitzenathleten im Hinblick auf internationale Leistungsvergleiche auch im Bereich Sporternährung optimale Voraussetzungen zu schaffen. Im Rahmen seiner Strategie und der finanziellen Möglichkeiten unterstützt Swiss Olympic Interventionen und Beratungen, welche auf dieses Ziel ausgerichtet sind.

## 2. Grundsätze

Auch in der Schweiz sind gemäss neueren Untersuchungen deutlich unter dem Energiebedarf liegende Energiezufuhren bei den Schweizer Spitzensportler häufig anzutreffen. Damit verbunden werden oft unter den Empfehlungen liegende Makronährstoff- (z.B. Kohlenhydrate) und Mikronährstoffzufuhren (z.B. Eisen) festgestellt. Eine ungenügende Nährstoffzufuhr ist längerfristig mit Leistungseinbussen (z.B. beschränkte Trainierbarkeit und Erholungsfähigkeit, reduzierte Wettkampfleistungen) und gesundheitlichen Problemen (z.B. Knochenstoffwechselstörungen, Menstruationszyklusstörungen, Essstörungen, Übertraining) assoziiert.

Swiss Olympic bietet deshalb aus Gründen der bestmöglichen körperlichen Leistungsfähigkeit und langfristigen Gesundheit folgende Dienstleistungen an:

### 2.1 Projekte

Darunter fallen Beratungen und Seminare mit langfristigen Perspektiven und mehreren Athleten zur optimalen Vorbereitung auf ein bestimmtes Ziel (OS, WM, EM).

Beratungen und Seminare, für die ein Unterstützungsbeitrag gewünscht wird, sind vom Verband zur Beurteilung an den Verbandsmanager von Swiss Olympic einzureichen. Der Projektantrag wird einer fachlichen Prüfung durch den Verbandsmanager und den Ernährungswissenschaftler der Koordinationsstelle Swiss Olympic unterzogen.

### 2.2 Einzelberatungen

Darunter sind folgende Massnahmen zu verstehen:

- Optimierung der Basisernährung
- wissenschaftlich fundierte Beratung bezüglich Supplementen
- Beratung durch im Sporternährungsbereich ausgewiesene Ernährungswissenschaftler oder dipl. Ernährungsberater (SVDE), die der Fachgruppe Sporternährung angehören
- effiziente problemlösungsorientierte, kostengünstige Beratung

### 3. Beitrag und Antrag

Swiss Olympic unterstützt Projekte durch finanzielle Beiträge im Rahmen seiner Möglichkeiten für Elite- und Nachwuchsathleten von Nationalkadern der olympischen Sportarten sowie der Sportarten der Einstufung 1–3. Der von Swiss Olympic übernommene Anteil richtet sich nach der Einstufung und liegt in der Regel zwischen 40% und 60% der Gesamtkosten des Projekts.

Für individuell bezogene Dienste aus dem Unterstützungsangebot von Swiss Olympic (Sportpsychologie und Sporternährung) durch Gold, Silber oder Bronze Card Athleten kann sich Swiss Olympic während der Gültigkeitsdauer der Card einmalig und rückwirkend mit maximal CHF 1'000.— an den entstandenen Kosten beteiligen. Um eine Kostenbeteiligung durch Swiss Olympic sicherzustellen, muss ein bewilligter Antrag vorliegen.

Der detaillierte Prozessablauf für Beratungsmassnahmen befindet sich auf:

[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) → Spitzen- und Nachwuchssport → Verbände → Sporternährung

Als beitragsberechtigte Ansätze gelten folgende Beträge:

- Projekte (Tagesansatz)
  - Beratungen und Seminare CHF 800.— (exkl. MwSt)
- Einzelberatungen (Stundenansatz)
  - Ernährungswissenschaftler/in: CHF 180.— (exkl. MwSt)
  - Dipl. Ernährungsberater/in: CHF 120.— (exkl. MwSt)

### 4. Beratung und Information

Für individuelle Fragen bezüglich Sporternährung und Supplementen für Athleten sowie sportartenspezifische Inputs für Nationalteams (z.B. Turnierverpflegung, Regeneration etc.) kann folgende Personen kontaktiert werden:

- Samuel Mettler, Ernährungswissenschaftler  
VBS, Bundesamt für Sport,  
Eidgenössische Hochschule für Sport,  
2532 Magglingen  
Email: [samuel.mettler@baspo.admin.ch](mailto:samuel.mettler@baspo.admin.ch), Tel. 032 327 64 57

### 5. Inkraftsetzung

Datum: 1. Januar 2012

**Swiss Olympic Association**

gez. Präsident

gez. Sports Director