

ORIGINAL ARTICLE

# SSNS-Zertifizierung in Sporternährung

EXERCISE IS MEDICINE

**6. Jahrestagung der Swiss Sports Nutrition Society**  
**2. Juni 2022 in Nottwil**

- Food Safety
- Supplemente, Doping & Verunreinigungen
- Glukosemonitoring im Sport
- Biologische Wertigkeit von Protein
- Fakten zur nachhaltigen Ernährung

swiss olympic MEMBER

SWISS SPORTS NUTRITION SOCIETY

Burgerstein Vitamine VEROFIT

SPONSER SPORT FOOD S isostar WINFORCE

NUTRIATHLETIC® THE NO-BULLSHIT COMPANY

www.ssns.ch

**Flück Joëlle<sup>1</sup>, Loske Stefan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Swiss Sports Nutrition Society, Affoltern am Albis, Schweiz

<sup>2</sup> Universitätsspital Basel, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spitalstrasse 21, 4056 Basel

Viele von uns kennen die Situation: Man müht sich zwei Stunden im Fitnesscenter ab, nur um daheim das übrig gebliebene Dessert vom Vortag zu finden. Schnell ist die negative Kalorienbilanz zunichte... Man weiss, dass Sport und Ernährung Hand in Hand gehen, jedoch vernachlässigt man gerne mal den Teil mit der Ernährung. Ähnlich verhält es sich häufig im Leistungssport, wo die Ernährung für einige immer noch eine untergeordnete Rolle spielt und viele Ernährungsmythen, die wenig wissenschaftlich fundiert sind, im Umlauf sind. Dies zu

ändern, hat sich die Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) auf die Fahne geschrieben. Im Jahre 2014 als offizieller Verein in Zürich gegründet, liegt der Fokus auf evidenz-basierter Aufklärung und einheitlichen Qualitätsstandards rund ums Thema Sporternährung. In der Schweiz, wie in den meisten anderen Ländern, existiert nämlich keine Grundausbildung zur Fachperson in Sporternährung. Entsprechend heterogen und vielfältig stellt sich die Beraterlandschaft in der Sporternährung dar. Gerade im Spitzensport kann eine auf den Athleten angepasste und auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Ernährungsberatung den Unterschied machen und die letzten Prozent Leistung aus dem Sportler herausholen.

Damit die Athleten und Trainer an qualifizierte Fachpersonen gelangen, die eine adäquate Aus- oder Fortbildung in Sporternährung absolviert haben, hat die SSNS ein übersichtliches Mitgliedschaftsreglement entwickelt. Dies ermöglicht eine Abgrenzung zwischen Sporternährungsinteressierten und qualifizierten Fachpersonen. Als Querschnittsfach finden Interessierte verschiedenster Fachbereiche, wie etwa den Sport- und Ernährungswissenschaften, der Sportmedizin, der Physiotherapie, oder Vereinstrainern bis hin zu Sportpsychologen wissenschaftsbasierte Informationen. Grundsätzlich gilt, dass für jedes Anwenderprofil etwas dabei ist. Einige Informationen, wie etwa der Trinkmengenrechner oder der Supplementguide, sind frei verfügbar. Dabei wird das gesamte Spektrum von Laien- bis Fachartikeln abgedeckt. Mit einer Bronze-Mitgliedschaft erhält man Zugang zu weiteren Informationsquellen und regelmässige Updates. Beim Status Silber bis Platin handelt es sich um SSNS-zertifizierte Fachleute, welche auf Stufe Breitensport die Sporternährung zu vermitteln wissen. Der Zusatz «Elite» befähigt zusätzlich zur Vermittlung der Sporternährung im Spitzensport. Für die Bewerbung auf eine Zertifizierung steht ein Webformular zur Verfügung.

Grundlage für die SSNS-Zertifizierung in Sporternährung bilden Nachweise in theoretischem Wissen und praktischer Anwendung. Der theoretische Teil kann über anerkannte Weiterbildungen wie dem CAS Nutrition et activités sportives der Uni Lausanne und dem CAS in Sporternährung der BFH erreicht werden. Es gibt die Möglichkeit für Kandidaten mit einem MSc in Sportwissenschaften oder einem BSc in Ernährung und Diätetik, die theoretischen Anforderungen zu erfüllen, wenn eine Schwerpunkttätigkeit in Sporternährung nachgewiesen werden kann. Andere, äquivalente Ausbildungen werden individuell von einer Arbeitsgruppe für Bildung und Zertifizierung geprüft. Bezüglich des praktischen Teils ist eine mindestens zweijährige Aktivität in Sporternährung nachzuweisen.

Für den Zusatz «Elite» sind die Anforderungen entsprechend höher. Hier gelten die Anforderungen als erfüllt bei einem MSc in Sporternährung oder Sporternährungsberatung, dem IOC Diploma in Sports Nutrition oder einem Doktorat in Sporternährung sowie einer praktischen Tätigkeit in Sporternährung im Spitzensport für mindestens fünf Jahre. Nebst der Zertifizierung in Sporternährung findet man auf der Website der SSNS auch weitere hilfreiche Informationen in Form von Hot Topics oder Faktenblättern im Supplementguide. Die wissenschaftliche Evidenz für diese spezifischen Themen wird in Arbeitsgruppen im Peer-Review-Verfahren mit zwei Reviewern überprüft und alle zwei bis drei Jahre aktualisiert. So wurden etwa nach entsprechender Prüfung erst kürzlich Ketonkörper in den

Supplementguide aufgenommen.

Sowohl Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder können an den von der SSNS organisierten Weiterbildungen teilnehmen. Einmal im Jahr findet die eintägige Jahrestagung mit nationalen und internationalen Referenten statt, der bis zu 100 Teilnehmer beiwohnen. Zusätzlich gibt es noch ein bis zwei Workshops im Jahr mit einem Umfang von drei bis vier Stunden.

Im Fokus steht ebenfalls ein unkomplizierter direkter Kontakt zu den Athleten und Verbänden selbst. Auf der SSNS-Website ist ein übersichtliches Verzeichnis aller von der SSNS in Sporternährung zertifizierten Fachpersonen zu finden, inklusive des Status und direkter Kontaktmöglichkeiten.

Die potenziellen Betätigungsfelder sind ebenso attraktiv wie vielseitig. Ein sehr gutes Beispiel hierfür hat Dr. Joëlle Flück selbst im Rahmen des Videotelefonats geliefert: Sie hat ein Mandat bei Swiss Cycling und hat über die Ostertage eine Delegation nach Italien an ein Mountainbike-Rennen begleitet und mit den Teilnehmern das Thema Wettkampfernährung theoretisch und praktisch vertieft. Ausserhalb von verbandsbezogenen Tätigkeiten gibt es die Möglichkeit, in sportmedizinisch orientierten Praxen zu arbeiten oder sich selbstständig zu organisieren.

Auch im wissenschaftlichen Bereich gibt es die Möglichkeit, konkrete Projekte im Bereich der Sporternährung in Zusammenarbeit mit den Verbänden über Swiss Olympic zu organisieren. Bei entsprechender Ausbildung kann man in einem Betätigungsfeld im Bereich der Lehre auch aktiv Kurse oder Workshops als Referent abhalten. Prinzipiell sind der Vorstellungskraft wenig Grenzen gesetzt, jedoch mangelt es leider immer wieder an den finanziellen Mitteln, die zur Verfügung gestellt werden, da der Sporternährung meist nicht der Stellenwert im Leistungssport eingeräumt wird, den sie haben sollte.

Für Interessierte hat Dr. Joëlle Flück noch einen simplen Tipp: Einfach auf der SSNS-Website stöbern und bei Fragen auf kurzem Wege eine der auf der Website aufgelisteten zertifizierten Fachpersonen kontaktieren. Diese sind gerne bereit weiterzuhelfen, gemäss der grundlegenden Philosophie der SSNS, Wissen teilen zu wollen, um die Qualität der Sporternährung zu erhöhen.

**SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY**

## Swiss Sports Nutrition Society (SSNS)

- Die SSNS fördert, verbreitet und unterstützt die wissenschaftlich fundierte Sporternährung.
- Die SSNS ist der Fachverband für Sporternährung in der Schweiz.
- Sie organisiert einmal jährlich eine Jahrestagung zu wissenschaftlichen Schwerpunktthemen im Bereich der Sporternährung. Die nächste Jahrestagung findet am 2. Juni 2022 in Nottwil statt und bietet ein interessantes Programm (<https://www.ssns.ch/bildung/jahrestagung/>)
- Zweimal jährlich findet ein Workshop zu einem speziell ausgewählten Thema der Sporternährung statt. Dort werden aktuelle wissenschaftliche Informationen vermittelt und mit Praxisbeispielen für die Anwendung in der Praxis aufbereitet.
- Zusätzlich werden monatlich Praxis oder Science Updates verschickt.
- Trainern und Athleten stehen zudem viele freiverfügbare Informationen in verständlicher Sprache zur Verfügung wie beispielsweise im Supplementeguide oder in den HotTopics.
- Auf der Suche nach einer zertifizierten Fachperson in Sporternährung? Eine Liste mit Fachpersonen findet sich ebenfalls auf der Webseite: <https://www.ssns.ch/support/fachpersonen-suche/>
- Informationen zu Zertifizierung selbst finden sich hier: <https://www.ssns.ch/membership/bewerbung-ssns-silber-mitglied/>
- Interessiert an der Sporternährung? Besuchen Sie noch heute unsere Webseite oder melden Sie sich als neues Mitglied an.

## Korrespondenz

Joëlle Flück, Dr. sc. nat.  
Präsidentin und Geschäftsführerin  
Swiss Sports Nutrition Society  
Fabrikweg 11  
8910 Affoltern am Albis  
[joelle.flueck@ssns.ch](mailto:joelle.flueck@ssns.ch) □



Stefan Loske, Dr. med.  
Facharzt für Orthopädie und  
Traumatologie des Bewegungsapparates  
Spitalstrasse 21  
4056 Basel  
[stefan.loske@usb.ch](mailto:stefan.loske@usb.ch) □

