

Das Manfred Donike Institut für Doping Analytik und das Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln veröffentlichten am 14. Februar 2011 eine Warnmeldung zum Risiko positiver Dopingbefunde auf Clenbuterol durch einen Aufenthalt in China.

Was bedeutet das für Athleten, die in China unterwegs sind?

Momentan ist unklar welche Lebensmittel ein Risiko darstellen. Es ist davon auszugehen, dass nur tierische Lebensmittel eine Quelle für Clenbuterol sein können. Dies lässt sich jedoch nicht ausschließlich auf Fleisch reduzieren. Mögliche Quellen könnten auch Milch (-produkte) und Fisch sein. Insbesondere Lebensmittel, die aus Masthaltung stammen, sind wahrscheinlich mit einem erhöhten Risiko behaftet. Der Gehalt an Clenbuterol in Lebensmitteln hängt insbesondere von der Verabreichungs-Dosis ab, daher kann keine Verzehrmenge genannt werden, ab der ein erhöhtes Risiko besteht. Innereien (z.B. Leber) zeigen einen deutlich höheren Gehalt an Clenbuterol und sind unbedingt zu meiden.

Auf Basis der aktuellen Kenntnisse kann durch folgende Ernährungsmaßnahmen ein höheres Maß an Sicherheit in Bezug auf verunreinigte Nahrungsmittel erzielt werden:

- Versuche vor Ort nur pflanzliche Lebensmittel zu konsumieren. Das bedeutet z.B. Reis, Nudeln, Brot, Müsli, Gemüse und Obst. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Sojaprodukte sind in dieser Situation wichtige Eiweißlieferanten und sollten Bestandteil der Lebensmittelauswahl sein.
- Eine pflanzliche Ernährung hat in der Regel ein größeres Volumen, um auf den täglichen Kalorienbedarf zu kommen. Entsprechend müssen Athleten berücksichtigen, dass sie genügend essen, um die Energieversorgung sicher zu stellen. Eine unerwartete Gewichtsabnahme kann hier ein Signal für eine unzureichende Energiezufuhr sein.
- Ein ungewohnt hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel kann im Einzelfall Irritationen bei der Verdauung auslösen. Da dies für viele Athleten ungewohnt sein wird, ist es ratsam eine solche Ernährungsweise im Vorfeld über mindestens 3 Tage zu „testen“.

Wer auf tierische Lebensmittel nicht verzichten möchte, sollte folgende Punkte unbedingt berücksichtigen:

- Wenn bei einer internationalen Veranstaltung ein offiziell zertifizierter Caterer für die Ernährung zuständig ist (dies ist z.B. der Fall bei der Ernährung im Olympischen Dorf), sollten tierische Lebensmittel nur über dessen Angebot konsumiert werden.
- Falls Fleisch gegessen werden möchte, dann bevorzugt ganze Fleischstücke (z.B. Steaks) verzehren. Der Verzehr von Hackfleisch, Innereien und undefinierbarer Fleischgerichte (u.a. Fleischmix in Teigmantel wie z.B. Wan Tan) sollte vermieden werden.
- Fisch aus Zuchtstationen (z.B. Regenbogenforelle) kann eine Quelle für Clenbuterol sein. Daher sollte mit dem Hotel/Restaurant geklärt werden, ob der angebotene Fisch aus freilebendem Bestand stammt. Eine Alternative könnte Fisch in Dosen (z.B. Thunfisch, Hering) sein.
- Werden Milchkühe mit Clenbuterol „behandelt“ kann die Milch nennenswerte Mengen an Clenbuterol aufweisen. Eine Alternative ist Sojamilch.
- Aktuell ist unklar, ob Eier eine Quelle für Clenbuterol sein können.

Bei einem kurzen Aufenthalt (wenige Tage) sind aufgrund der Änderungen in der Lebensmittelauswahl keine Probleme bei der Nährstoffversorgung zu erwarten. **Bei längeren Aufenthalten und Fragen zur weiteren Umsetzung, sollten sich Sportler vorher mit dem/r Ernährungsberater/in ihres OSP in Verbindung setzen.**

Hans Braun, Dr. Bernd Wolfarth