MAGAZIN 01.12.2020 – Olympiazentrum Tirol

Ernährung im Fokus – Kolostrum – Olympiazentrum Tirol

Unter Kolostrum (lat. Colostrum; auch Erstmilch, Vormilch, oder bei Kühen auch Biestmilch
genannt) wird die Flüssigkeit verstanden, die in den ersten Tagen nach einer Schwangerschaft in der
weiblichen Milchdrüse gebildet wird.

Kolostrum ist eine dicke, gelbliche Flüssigkeit. Die Farbe ist auf den hohen Carotingehalt
zurückzuführen. In der Nährstoffzusammensetzung unterscheidet sich Kolostrum deutlich von der
Milch aus dem Kühlregal. Kolostrum enthält mehr Proteine, weniger Fett, mehr Mikronährstoffe,
und eine Vielzahl anderer Inhaltsstoffe. Neben den bereits genannten Inhaltsstoffen sind auch
Wachstumshormone enthalten, welche eine gewisse Problematik im Sport darstellen.

**Kolostrum ist zwar nicht auf der Verbotsliste angeführt, doch die WADA warnt vor dessen
Verwendung. Das liegt an den enthaltenen Wachstumshormonen (IGF I und IGF II), welche
wiederum auf der Verbotsliste zu finden sind. Auch wenn Kolostrum grundsätzlich nicht
verboten ist, kann es bei einer erhöhten Zufuhr bei einer Dopingkontrolle zum Verhängnis
werden. Daher ist Kolostrum keinesfalls als unbedenklich anzusehen.**

„Colostrum is not specifically prohibited, however it can contain certain quantities of IGF-
1 and other growth factors which are prohibited and can influence the outcome of antidoping
tests. Therefore, WADA does not recommend the ingestion of this product."

Hierzu kommt ein weiterer entscheidender Punkt, welcher die Problematik nochmals verdeutlicht.
Kolostrum (vom Rind stammend) ist nicht nur als Erstmilch in kleinen Glasflaschen erhältlich,
sondern ist als Zutat in herkömmlichen Sportnahrungsprodukten zu finden. Selbst namhafte
Sportnahrungshersteller verkaufen solche Produkte. Im Leistungs- sowie Spitzensport ist es wichtig
auf Verunreinigung geprüfte Produkte zurückzugreifen, um ungewolltem Doping keine Chance zu
geben. Im deutschsprachigen Raum ist vor allem die Kölner Liste von Bedeutung. Um die
Problematik von Kolostrum zu verdeutlichen: Die Kölner Liste überprüft jedoch keine Produkte,
die Kolostrum enthalten, da diese eine Dopingrelevanz aufweisen.

„Nicht analysiert werden Produkte, für die mindestens einer der folgenden Punkte zutrifft:
... Auf der Verpackung ist mindestens ein Inhaltsstoff oder dessen Synonym aufgeführt, der
laut WADA-Empfehlung eine Dopingrelevanz hat (z.B. Colostrum). ...“

Die Verantwortung trägt die/der SportlerIn selbst. Kontrolliere daher deine Produkte.
Versichere dich, dass diese kein Kolostrum enthalten und zudem auf Verunreinigung von
einem unabhängigen Labor geprüft wurden (Bsp. Kölner Liste, Informed Sports, NSF certified
for sportproducts).

weitere Info's zum Thema...

© Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum | Instagram: @sporternaehrungtirol #wefuelyouright

Du hast weitere Fragen zur Ernährung?
Dann melde dich bei Lisa Totschnig, sie betreut dich in der Sporternährung beim Nachwuchsleistungssport Tirol & im Olympiazentrum Tirol.