

# Programm 10. Jahrestagung Swiss Sports Nutrition Society

Do, 11.06.26

Haus des Sports Ittigen bei Bern, Raum Stadion

ab 8:15

Registrierung Jahrestagung (bitte frühzeitig erscheinen!)

8:45-9:00

## **Begrüssung**

*Vorstand SSNS*

9:00-9:45

## **Use it or Lose it: Muskelplastizität und Longevity (d)**

*Prof. Dr. Christoph Handschin, Universität Basel*

9:45-10:30

## **Wie viel Muskelmasse brauchen wir? Im Spannungsfeld von Muskelproteinsynthese, Kraft und sportspezifischer Leistung (d)**

*Fabian Lüthy, Baspo & Dr. Samuel Mettler, BFH*

10:30-11:00

Pause

11:00-11:45

## **Presentation: Recent Developments in Carbohydrate Feeding in Elite Endurance Sports (e)**

*Prof. Asker Jeukendrup, mysportscience, UK*

11:45-12:30

## **Discussion: Carbohydrate Ratios and Quantities – What Have We Learned and Applied in Practice Over the Last Two Decades? (e)**

*Prof. Asker Jeukendrup, mysportscience, UK*

12:30-13:45

Mittagspause

13:45-14:45

## **Revisiting Creatine: Therapeutic Potential Beyond Performance Enhancement (e)**

*Prof. Eric Rawson, Messiah University USA*

14:45-15:15

Pause

15:15-16:00

## **Body image and nutrition in adolescent athletes (e)**

*Dr. Christine Sundgot-Borgen, University of Oslo, Norway*

16:00-16:45

## **Ernährung im Wachstum: Herausforderungen im Nachwuchsleistungssport (d)**

*Dr. Claudia Osterkamp, topathLEAT, Deutschland*

16:45-17:00

## **Closing Remarks**

*Präsidentin Swiss Sports Nutrition Society*

### Gold Sponsor

best 4 health



### Silber Sponsor

