

Inhaltsübersicht

Vorwort von Prof. Dr. med. Klaus Jung	7
Gibt es eine leistungssteigernde Ernährung?	9
Essen als Weltanschauung	9
Erlebniswert des Essens und Trinkens	10
Wie läßt sich eine individuell leistungsfördernde Ernährung realisieren?	10
Ernährung in der Trainingsphase	12
Richtig essen kontra Leistungs-Tief	13
Essen vor dem Training	14
Die wichtige Rolle der Kohlenhydrate	16
Einteilung der Kohlenhydrate	16
Fallbeispiel	17
Muskelglykogengehalt vor und nach einem 10-km-Lauf bei verschiedenen Kostformen	18
Kohlenhydratvorräte im menschlichen Körper	19
Fette und Kohlenhydrate als Energielieferanten (Vergleich)	20
Probleme des Wasser- und Elektrolythaushaltes	21
Schweißverluste bei Ausdauersportarten	22
Aufgaben des Wassers im menschlichen Körper	23
Konzentration des Schweißes	24
Elektrolyte und deren Bedeutung für die sportliche Leistung	25
Getränke aus ernährungsphysiologischer Sicht	
Bewertung für Ausdauersportler	28
Fruchtsaft oder buntes Zuckerwasser?	29
Mineralwasser – Erfrischung und Fitness für Läufer	30
Was ist ein Mineralwasser?	31
Analysenvergleich verschiedener Mineral- und Heilwässer	32
Gibt es ein geeignetes Mineralwasser für Läufer?	32
Auswirkungen kohlen säurehaltiger Getränke	33
Die Vorwettkampfernährung	35
Kohlenhydrat-Zufuhr erhöhen	35
Beispiel für die Herstellung einer konzentrierten Kohlenhydratlösung	37
Saltin-Diät – Für und Wider	38
Zum Diätplan des Marathonläufers Fred Vandervennet	41
Die Ernährung am Wettkampftag	43
Ernährung während des Wettkampfes	44
Anforderungen an ein Wettkampfgetränk	45
Beispiel eines geeigneten Wettkampfgetränkes	45