

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Teil 1: Die Grundlagen bewusster Ernährung	
Warum die richtige Ernährungsweise so wichtig ist.....	12
Energiebedarf bei unterschiedlichen körperlichen Belastungen	15
Energiegewinnung	15
Einteilung und Bedeutung der Nahrungsinhaltsstoffe	17
Energie- und Nährstoffbedarf.....	18
Energiebilanz und Bewertung des Körpergewichtes.....	21
Woraus besteht eine bedarfsgerechte Ernährungsweise?	23
Basisernährung.....	23
Differenzierung nach Sportarten und Phasen.....	24
Gefahren der Fehlernährung bei Sportlern.....	26
Teil 2: Die einzelnen Bestandteile und ihre Bedeutung in der Sporternährung	
Kohlenhydrate – die bevorzugte Energiequelle.....	30
Aufbau und Bedeutung von Kohlenhydraten.....	30
Glykämischer Index und glykämische Last.....	32
Kohlenhydrate im Zusammenhang mit sportlicher Betätigung.....	33
Proteine – für Kraft, Gesundheit und Muskelaufbau.....	37
Proteine und Aminosäuren.....	37
Proteinumsatz, Proteinbedarf und Proteinqualität.....	38
Proteinquellen.....	43
Fette – die lebenswichtige unendliche Energiereserve	46
Aufbau und Bedeutung von Nahrungsfetten.....	46
Fette im Zusammenhang mit sportlicher Betätigung	47
MCT-Fette in Diätetik und Sporternährung	51
Vitamine in der Sporternährung	53
Mineralstoffe in der Sporternährung.....	56
Trinken, bevor der Durst kommt!	60
Der Stellenwert des Trinkens in der Sporternährung.....	60
Wie viel trinken – und was?.....	62

Kreatin, L-Carnitin & Co.....	65
Der Stellenwert von „Leistungsförderern“ in der Sporternährung.....	65
Kreatin.....	66
Coffein.....	68
Aminosäuren (BCAAs und Glutamin).....	69
L-Carnitin.....	74

Teil 3: Strategien für leistungsorientierte Sportler

Richtig essen vor, während und nach Training und Wettkampf.....	80
Sporternährung in der Trainingsphase (Aufbauphase).....	80
Sporternährung in der Vorwettkampfphase (Aufladephase).....	86
Sporternährung in der Wettkampfphase.....	87
Die zehn wichtigsten Ernährungstipps für Sportler.....	90
Kalorien- und Nährwerttabelle.....	92
Milch, Käse, Ei.....	93
Fisch, Meeresfrüchte.....	94
Geflügel, Fleisch.....	95
Wurst.....	96
Fette, Öle, Zusatzstoffe.....	97
Fast Food.....	98
Getreide, Teig- & Backwaren.....	98
Nüsse, Hülsenfrüchte.....	100
Obst.....	101
Gemüse, Pilze.....	102
Zucker, Süßwaren, Eis.....	105
Getränke.....	106
Literaturverzeichnis.....	110
Über die Autoren.....	114