

# INHALT

<b>1</b>	<b>ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG IM WANDEL DER ZEIT</b> .....	8
1.1	Auf den Spuren unserer Ernährungsgewohnheiten.....	9
1.2	Zusammenhang von Ernährung und Erkrankungsrisiken.....	11
1.3	Zusammenfassung .....	15
<b>2</b>	<b>VEGETARISCHE ERNÄHRUNG</b> .....	18
2.1	Verschiedene Formen des Vegetarismus.....	19
2.2	Vor- und mögliche Nachteile einer vegetarischen/veganen Ernährung .....	21
2.3	Zusammenfassung .....	34
<b>3</b>	<b>CHARAKTERISTIKA UND GRUNDLAGEN EINER SPORTGERECHTEN ERNÄHRUNG</b> .....	38
3.1	Die häufigsten Ernährungsfehler und ihre Konsequenzen .....	40
3.2	Energie und Makronährstoffe .....	43
3.3	Mikronährstoffe in der Sporternährung .....	61
3.4	Zusammenfassung .....	74
<b>4</b>	<b>PRAKTISCHE UMSETZUNG EINER VEGETARISCHEN SPORTERNÄHRUNG</b> .....	78
4.1	Vegetarische, gesundheitsorientierte Basisernährung .....	79
4.2	Vegetarische Ernährungsstrategien zur Leistungssteigerung .....	100
4.3	Herausforderungen einer veganen und sportgerechten Ernährung ..	111
4.4	Zusammenfassung .....	115
<b>5</b>	<b>SINN UND UNSINN VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN</b> .....	118
<b>6</b>	<b>LEBENSMITTELKUNDE UND PRAKTISCHE ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN</b> .....	126
6.1	Umsetzung einer vegetarischen und bedarfsdeckenden Basisernährung .....	136
6.2	Biolebensmittel bieten mehr.....	140
6.3	Leckere Rezeptideen für eine vegetarische Sporternährung .....	144
<b>7</b>	<b>INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR MEHR GESUNDHEIT</b> .....	190
<b>8</b>	<b>HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA VEGETARISCHE SPORT-ERNÄHRUNG</b> .....	194
	Literaturverzeichnis.....	198
	Bildnachweis.....	209