

# Inhalt

Das neueste Wissen zur Kraftsporternährung .....	6	<b>Kohlenhydrate.</b> .....	<b>46</b>
<b>Die Energiebilanz</b> .....	<b>8</b>	Was sind Kohlenhydrate? .....	48
Grundlagen der Thermodynamik .....	9	Die unterschiedlichen Zuckerarten .....	49
Was sind Kalorien? .....	10	Kohlenhydratverdauung und	
Das Wichtigste zur Energiebilanz .....	12	Absorption. ....	52
Die Ermittlung des Energiebedarfs .....	16	Der glykämische Index und die	
Das Ernährungstagebuch .....	19	glykämische Last. ....	54
Wie man das Ernährungstagebuch		Die Regulation des Kohlenhydrat-	
analysiert .....	21	stoffwechsels .....	59
<b>Proteine und Aminosäuren</b> .....	<b>22</b>	Kohlenhydrate in Krafttraining und	
Was ist Protein? .....	24	Bodybuilding .....	62
Die vielseitigen Aufgaben der Proteine. .	26	<b>Fette</b> .....	<b>70</b>
Die biologische Wertigkeit .....	27	Fett und seine Eigenschaften und	
Der Proteinstoffwechsel. ....	29	Funktionen .....	72
Der Einfluss von Aminosäuren auf		Aufnahme und Verdauung von	
die Muskelmasse. ....	32	Nahrungsfetten .....	81
Der Proteinbedarf von Kraftsportlern		Die praktische Umsetzung der	
und Bodybuildern .....	39	Ernährungsgrundlagen .....	85
Proteinbedarf und Proteinnutzen .....	42	<b>Mikronährstoffe</b> .....	<b>90</b>
Nahrungsp Protein und gesundheitliche		Was genau sind Mikronährstoffe? .....	92
Risiken .....	44	Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf	
		bei Sportlern .....	94
		Fettlösliche Vitamine .....	96
		Wasserlösliche Vitamine .....	98
		Mineralstoffe .....	100

## Nährstoff-Timing und Häufigkeit der Mahlzeiten ..... 108

- Der mögliche Nutzen von strategischem Nährstoff-Timing ..... 110
- Die Rolle der Kohlenhydrate beim Nährstoff-Timing ..... 111
- Die Rolle der Proteine beim Nährstoff-Timing ..... 114
- Praktische Empfehlungen zum Nährstoff-Timing ..... 117
- Die optimale Mahlzeitenfrequenz ..... 118

## Nahrungsergänzungsmittel ..... 122

- Kreatin ..... 124
- Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA) ..... 126
- Glutamin ..... 127
- Koffein ..... 128
- Beta-Alanin ..... 129
- Nahrungsergänzungen auf Proteinbasis ..... 130

## Low Carb oder High Carb? ..... 132

- Wenig Kohlenhydrate oder lieber wenig Fett? ..... 134

- Die Frage der Sättigung bei Low-Carb-Diäten ..... 137
- Low Carb gegen hartnäckige Fettpölsterchen ..... 142

## Körperfettabbau und eingeschlafener Stoffwechsel ..... 146

- Eingeschlafener Stoffwechsel – was ist das? ..... 148
- Weniger Kalorien – mehr Hunger ..... 152
- Tipps zur idealen Diätplanung ..... 154

## Feintuning für die Peak Week ..... 156

- Das klassische Schema ..... 158
- Die bessere Methode ..... 159
- Das Wichtigste für erfolgreiches Bodybuilding auf einen Blick ..... 166

## Anhang

- Über den Autor ..... 168
- Quellenverzeichnis ..... 169
- Sachregister ..... 187