

# Inhalt

	<b>Vorwort zur 4. Auflage</b> .....	7
I	<b>Einleitung</b> .....	9
II	<b>Der biologische Kreislauf der Nahrungsmittel</b> .....	11
III	<b>Der Energiebedarf des Sportlers</b> .....	12
	1. Wie wird der Energiebedarf gemessen .....	14
	2. Wie hoch ist der Energieumsatz beim Sportler .....	16
	3. Regelung und Kontrolle ausreichender Energiezufuhr ....	22
	4. Energiestoffwechsel des Muskels .....	23
	5. Muskelkontraktion .....	23
	6. Energieübertragung im Muskel .....	25
IV	<b>Verweildauer der Speisen im Magen</b> .....	31
V	<b>Nährstoffbedarf des Sportlers</b> .....	32
	1. Kohlenhydratstoffwechsel und körperliche Leistung.....	33
	a) Aufnahme von Kohlenhydraten vor der Belastung.....	38
	b) Aufnahme von Kohlenhydraten während der Belastung ..	42
	c) Bedeutung der Isotonie für die Aufnahme von Kohlenhydraten und Wasser .....	42
	d) Zusammenfassung.....	44
	2. Einfluß von Fett auf die körperliche Leistung .....	45
	3. Der Eiweißbedarf des Sportlers .....	50
	a) Eiweiß und Leistung .....	53
	b) Eiweißbedarf beim Krafttraining .....	57
	c) Eiweißbedarf des Schnellkraftsportlers .....	60
	d) Eiweißbedarf des Dauersportlers .....	62
VI	<b>Die Bedeutung der Vitamine für die körperliche Leistungsfähigkeit</b> .....	63
VII	<b>Der Mineralbedarf bei körperlicher Leistung</b> .....	74
VIII	<b>Der Flüssigkeitsbedarf des Sportlers</b> .....	82
	1. Extremer Flüssigkeitsentzug mit seiner Wirkung auf die Leistung (Gewichtmachen) .....	85

IX	<b>Spezielle Ernährungsprobleme</b> .....	90
	a) Muskelkrämpfe .....	90
	b) Hungerast .....	90
	c) Antioxydantien .....	91
X	<b>Vegetarische Ernährung und Sport</b> .....	93
XI	<b>Die Duft und Schmeckstoffe</b> .....	94
XII	<b>Vom Essen und Trinken</b> .....	95
XIII	<b>Die zeitliche Verteilung der Essensaufnahme</b> .....	97
XIV	<b>Schlußfolgerungen für die Praxis</b> .....	99
	a) Ernährung des Kraftsportlers .....	100
	b) Ernährung des Dauersportlers .....	104
	c) Ernährung vor dem Wettkampf .....	107
	d) Ernährung während des Wettkampfes .....	109
	e) Ernährung nach dem Wettkampf .....	109
	f) Intervallsportarten (Spielsportarten) .....	109
XV	<b>Die Bedeutung von Ergänzungspräparaten in der Wettkampf- und Trainingsernährung des Sportlers</b> .....	111
XVI	<b>Schlußbetrachtung</b> .....	114
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	115