

Inhaltsverzeichnis

1. Teil von Prof. Dr. med. Kurt Biener

Praktische Sporternährung

Grundsätzliche Probleme der Sporternährung	10
Geschichte der Sporternährung	11
Aberglaube in der Sporternährung	12
Die Kalorie	14
Energieverbrauch im Sport	17
Kindersporternährung	19
Alterssporternährung	21
Quantität der Sporternährung	22
Kohlenhydrate im Sport	24
Fett im Sport	25
Eiweiss im Sport	27
Nahrungsmitteltabelle zur Sporternährung	29
Mineralstoffe und Spurenelemente	31
Vitamine und Sporternährung	32
Das Trinkregime im Sport	33
Milch, Joghurt, Kefir, Kumys	34
Sportmedizinische Wertung einiger Lebensmittel	36
Trainingskost	38
Vorwettkampfkost	38
Wettkampfkost	40
Zwischenwettkampfkost	42
Nachwettkampfkost	44
Ernährungsmodalitäten im Sport	44
Verweildauer der Speisen	46
Spezielle Ernährungsprobleme der Sportlerin	47
Klima und Sporternährung	48
Höhenmedizin und Sporternährung	48
Lebensmittelhygiene im Sport	49
Alkohol und Sporternährung	50
Ernährung im Ausdauersport	52
Ernährung im Kraftausdauersport	54
Ernährung im Schnellkraftsport	55
Ernährung im Kraftsport	56
Ernährung im Spielsport	59

Beispiel eines Wochenplanes zur Sportkost	60
Zusammenstellung der Trainingsnahrung	62
Ernährungsgewohnheiten von Leistungssportlern . .	62
Trainer und Sporternährung	66
Fitness im Jahr 2000	67
Fitnessernährung im Jahr 2000	68
«Prudent diet» — die kluge Diät	70
Konzentratnahrung	72
Ketzerische Schlussgedanken	73

2. Teil von Walter Schudel

Wie ernähren sich unsere Spitzensportler?

A. Die Verpflegung zu Hause	80
In jeder Sportart müssen sich Athleten anders verpflegen!	85
B. Die Verpflegung an Weltmeisterschaften und Olympiaden	88
Menüplan nach Schweizer Art	88
Organisation der Verpflegung	89
Zusammenstellen, Ändern, Ergänzen der offiziellen Menüs	90
Zusammenstellen der Zwischenverpflegung	93
Der Verpflegungsort	94
Ein Wort noch zur Spezialverpflegung	95
Prof. Dr. med. Kurt Biener: Beispiele Olympischer Endkampfmenüs	96

3. Teil von Heidi und Gerold Albonico

So verpflegen wir unsere Sporttreibenden

Erfahrungen bei der kulinarischen Betreuung von Sportlern	101
Fleisch, Fisch und Geflügel in der Küche des Sportlers	103
Eier und Eiergerichte — in der Sportküche beliebt . .	108
Von den Getränken des Sporttreibenden	114
Kartoffeln und Gemüse — schonend zubereitet	115

Von Salaten und Salatsaucen, wie sie dem Sportler bekommen	121
Teigwaren, Reis und weitere Getreidespeisen	122
Der Quark — eine wertvolle und billige Eiweissquelle .	128
Früchte-Süssspeisen in mannigfaltiger Kombination .	133
Neueste Erkenntnisse	138
Rezeptverzeichnis	140

Anhang

Walter Schudel:

Was sollte gegessen werden?	144
Tabelle «Mineralstoffe und Spurenelemente in der Sporternährung»	149
Tabelle «Vitamine in der Sporternährung»	152
Literatur	155