

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Sportlernahrungen aus ernährungswissenschaftlicher und sportmedizinischer Sicht

Seite

Einführung Prof. Dr. G. Pahlke	1
Einfluß der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit Dr. K. Baum	3
Besondere Ernährungserfordernisse von Sportlern/ Wissenschaftliche Begründung für die wünschens- werte Zufuhr von Nährstoffen	
- Vitamine/Mineralstoffe (einschließlich Spurenelemente) Prof. Dr. A. Berg	13
- Eiweiß/Aminosäuren Prof. Dr. H. F. Erbersdobler	41
- Energiehaushalt unter besonderer Berücksichtigung der Kohlenhydrate Dr. J. Heck	61
Sportlernahrungen aus der Sicht des Bundesgesundheitsamtes Prof. Dr. R. Großklaus	69

	Seite
Rundtischgespräch	
Sportlernahrungen - Pro und Contra	
Statements	85
Diskussion	107