



# INHALT

<b>1</b>	<b>ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG IM WANDEL DER ZEIT .....</b>	<b>8</b>
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>	<b>18</b>
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>	<b>38</b>
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>	<b>78</b>
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>	<b>118</b>
<b>6</b>	<b>LEBENSMITTELKUNDE UND PRAKTISCHE ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN.....</b>	<b>126</b>
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>	<b>190</b>
<b>8</b>	<b>HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA VEGETARISCHE SPORT- ERNÄHRUNG.....</b>	<b>194</b>
	Literaturverzeichnis.....	198
	Bildnachweis.....	209