

INHALT

Vorwort	8
Einleitung	12
Sporternährung kompakt	
– 15 Fragen und die entsprechenden Antworten	17
1 Welche Grundregeln in Bezug auf eine gesunde Ernährung existieren?	17
2 Inwieweit hat die Ernährung Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit?	35
3 Inwieweit fällt der tägliche Energiebedarf individuell unterschiedlich aus?	43
4 Wie gewinnt der Organismus die fürs Sporttreiben benötigte Energie?.....	77
5 Welche Rolle spielen Kohlenhydrate im Zusammenhang mit der Energiegewinnung?	93
6 Welche Rolle spielen Fette im Zusammenhang mit der Energiegewinnung?.....	105
7 Welche Rolle spielen Eiweiße im Zusammenhang mit der Energiegewinnung?.....	115
8 Welche Bedeutung haben Vitamine im Organismus und speziell für den Athleten?	127

9	Welche Bedeutung haben Mineralstoffe im Organismus und speziell für den Athleten?	153
10	Wie sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr gestaltet werden?	169
11	Welche Grundregeln in Bezug auf die Ernährung existieren für die Phase der Vorbereitung auf einen Wettkampf?	183
12	Welche Grundregeln in Bezug auf die Ernährung existieren für die Durchführungsphase eines Wettkampfs?	191
13	Welche Grundregeln in Bezug auf die Ernährung existieren für die Phase nach einem Wettkampf?	213
14	Welche Empfehlungen gelten bezüglich der Ernährung für Athleten, die Vegetarier sind?	221
15	Welche Empfehlungen gelten im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln?	231
	Anhang.....	246
	Literaturverzeichnis.....	246
	Kontaktdaten der Autorin.....	249
	Bildnachweis.....	249