

Inhalt

Vorwort	7
Placebo und Mythos – das Geheimrezept zum Sieg?	9
Einflussgrößen auf die Leistungsfähigkeit des Menschen	11
Ernährung für alle Sportler – eine Quadratur des Kreises?	13
Kohlenhydrate – das Muskelbenzin des Körpers.	15
Speisezettel unter der Lupe	17
Auf die Kombination kommt es an	19
Echte Nervenahrung	21
Höher, schneller, weiter – mit viel Muskelglykogen	23
Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate	25
Empfehlenswerte kohlenhydratreiche Lebensmittel	27
Vitamine – die Zündkerzen des Stoffwechsels.	29
Eine Orange ist mehr als Vitamin C, eine Karotte mehr als Beta-Carotin	31
Schweiß hält den Körper kühl	33
Was mit jedem Tropfen Schweiß verloren geht	35
Mineralwasser – was es enthalten sollte	37
Sporternährung auf einen Blick:	
• Nährstoffe	38
• Mineralstoffe	39
• Vitamine	40
Ernährung in der Vorwettkampfphase	43
Superkompensation	45
Essen und Trinken	
• vor dem Sport	47
• während des Wettkampfes	51
• nach dem Sport	53
• in der Regenerationsphase	55
Warnsignale des Körpers bei Nährstoffdefiziten	57
Wenn der Körper sauer wird	61

Inhalt

Optimale Fettverbrennung beim Sport	63
Mythos vom hohen Energieverbrauch durch Sport	67
Energieverbrauch	69
Das richtige Gewicht im Sport	71
Gewichtsreduktion – aber mit Vorsicht!	73
Ernährungstipps für sportlich aktive Kinder und Jugendliche	75
Ess- und Trinktipps für 50-plus	79
Ernährungsbedürfnisse von Frauen	81
Ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel beim Sport	83
Jod und Sport	87
Eisen und Sport	89
Sport und vegetarische Ernährung	91
Ernährungstipps für den	
• Ausdauersport	92
• Kraftausdauersport	94
• Schnellkraftsport	96
• Kraftsport	98
• Kampfsport	100
• Spielsport	102
• Konzentrationssport	104
Fit mit Appetit – Rezepte	107
Sport-Buffer	147
Über die Autoren	150
Nützliche Anschriften	151
Sachindex	154