

Optimale Ernährung des Sportlers

Dieter K. Baron, Hamburg

Mit 42 Abbildungen, 19 Tabellen und vielen Rezeptvorschlägen
2., überarbeitete und erweiterte Auflage



S. HIRZEL VERLAG
Stuttgart- Leipzig 1999

Inhalt

Vorwort	6	2.1.2 Kohlenhydrate.	54
		2.1.3 Fette.	56
1 Biochemische Grundlagen.	9	2.2 Richtige Ernährung eines Übergewichtigen	61
1.1 Zusammensetzung der Nahrung.	9	„2 Null-Kalorien-Diät	63
1.2 Nährstoffe.	11	2.2.2 Atkins-Diät.	64
1.2.1 Kohlenhydrate.	11	2.2.3 Punktdiät	64
1.2.2 Fette (Lipide).	14	2.2.4 Proteinsubstituiertes modifiziertes Fasten (PSMF).	64
1.2.3 EiweiÙe (Proteine).	18	2.2.5 Sonstige Verfahren.	64
1.3 Vitamine.	21	2.2.6 Orientierungshilfen für Übergewichtige.	65
1.3.1 Wasserlösliche Vitamine	22	2.3 Der Nahrungsbedarf von Sportlern.	66
1.3.2 Fettlösliche Vitamine.	26	2.3.1 Kohlenhydratbedarf und sportliche Leistung.	66
1.3.3 Vitamine und ihre Bedeutung im Leistungssport	28	2.3.2 Energiebereitstellung im Muskel.	67
1.4 Ballaststoffe.	29	2.3.3 Fette und körperliche Leistung.	69
1.5 Riech-und Geschmacksstoffe der Nahrung.	30	2.3.4 EiweiÙe und körperliche Leistung.	70
1.6 Wasserhaushalt.	32	2.3.5 Elektrolyt- und Flüssigkeitsbedarf bei sportlichen Leistungen.	72
1.7 Mineralstoffe.	36	« Spezielle Ernährungsprobleme.	75
1.8 Verdauung.	42	3.1 Muskelkrämpfe.	75
1.9 Energiegewinnung.	47	3.2 Gewichtmachen.	75
1.9.1 Die Maßeinheit der Energie.	47	3.3 „Hungerast“.	76
1.9.2 Grundumsatz.	48	3.4 Sport und Vegetarismus	77
1.9.3 Spezifisch-dynamische Wirkung.	49	3.5 Vollwerternährung.	79
1.9.4 Energiegewinnung aus Nährstoffen.	49	3.6 GenuÙmittel und Sport	80
2 Ernährung und Leistung.	52	3.7 Schadstoffe in der Nahrung	84
2.1 Nahrungsbedarf einer Normalperson.	52		
2.1.1 EiweiÙe.	53		

3.8	Bestrahlung von Lebensmitteln	87	5.4	Schnellkraftsportarten	146
3.9	Gentechnisch veränderte Lebensmittel	87	5.4.1	Basisernährung	146
3.10	BSE	88	5.4.2	Vorwettkampfernährung	146
3.11	Additiva	88	5.4.3	Wettkampfernährung	146
4	Stoffwechselkrankheiten und Sport	89	5.4.4	Nachwettkampfernährung	147
4.1	Diabetes	89	5.4.5	Rezeptvorschläge	147
4.2	Gicht	90	5.5	Spielsportarten	167
4.3	Magnesiummangel	92	5.5.1	Basisernährung	167
4.4	Magersucht	93	5.5.2	Vorwettkampfernährung	167
4.5	Eisenmangel	95	5.5.3	Wettkampfernährung	167
4.6	Jodmangelschäden	98	5.5.4	Nachwettkampfernährung	167
5	Ernährungspläne	100	5.5.5	Rezeptvorschläge	167
5.1	Die Periodisierung der Ernährung	100	5.6	Kampfsportarten	185
5.2	Ausdauersportarten	101	5.6.1	Basisernährung	185
5.2.1	Basisernährung	101	5.6.2	Vorwettkampfernährung	185
5.2.2	Vorwettkampfernährung	101	5.6.3	Wettkampfernährung	186
5.2.3	Wettkampfernährung	102	5.6.4	Nachwettkampfernährung	186
5.2.4	Nachwettkampfernährung	102	6	Konzentraternährung	187
5.2.5	Rezeptvorschläge	102	7	Mineralwässer - gesunde Durstlöscher?	199
5.3	Kraftsportarten	124	8	Nährwerttabellen	203
5.3.1	Basisernährung	124	Literatur	212	
5.3.2	Vorwettkampfernährung	124	Sachregister	218	
5.3.3	Wettkampfernährung	124			
5.3.4	Nachwettkampfernährung	124			
5.3.5	Rezeptvorschläge	124			