

**Prof. Dr. Michael Hamm**

# **ERNÄHRUNG FÜR SPITZENPOWER**

**Alle Nährstoffe und ihre Funktionen – damit  
Ihr Organismus auf Hochtouren kommt**

**SÜDWEST**

---

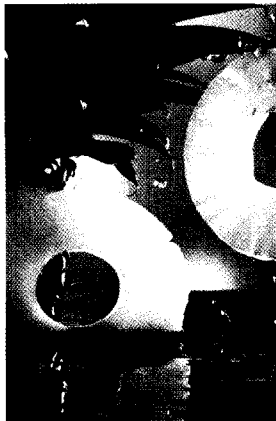


## INHALT

<b>Topfit mit Hochleistungskost</b>	8
Qualität statt Quantität	8

### **WIE DIE ERNÄHRUNG, SO DIE LEISTUNG 11**

<b>Die Basis für Erfolg im Sport</b>	11
Die Abstimmung auf den Energiebedarf	12
Sporternährung im Wandel der Zeiten	14



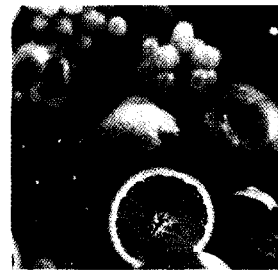
### **BAUSTEINE FÜR DEN ERFOLG – NÄHRSTOFFE 19**

<b>Kohlenhydrate – best energy</b>	19
Glykogen – ideale Energiereserve	20
Die Alternativen Stärke und Zucker	23
Kohlenhydrate für Fortgeschrittene	26



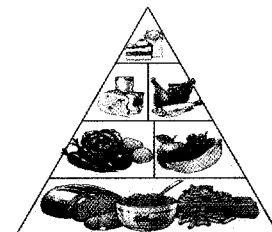
<b>Fette – die Kraftreserve</b>	30
Die Qualität der Fettsäuren entscheidet	31
Neues aus der Forschung – Spezialfette	35
Lezithin – die Nervennahrung	37
<b>Proteine – die Bodybuilder</b>	40
Muskelbaustein und Funktionsstoff	112

Der tägliche Eiweißbedarf	41
Proteinzufuhr im Leistungssport	42
Eiweiß in der Nahrung	46
<b>Vitamine und Mineralstoffe</b>	47
Fit und gesund mit Vitaminen	48
Mineralstoffe – die Hochleistungselemente	53

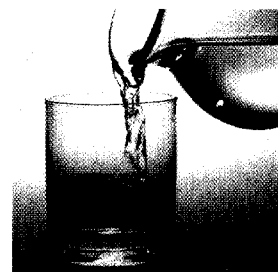


**FITNESSFOOD 57**

<b>Die Lebensmittelpyramide</b>	57
Essen und Trinken – beides muss stimmen	58
Die Bausteine eines Speiseplans	61
Lebensmittelwarenkunde	64
Richtiges Timing von Essen und Trinken	68



<b>Wasser ist Leben</b>	69
Die Funktion von Wasser im Körper	70
Wir trinken nicht nur Wasser	73



**ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN IN DER PRAXIS 77**

<b>Stufenplan für die Energie</b>	77
Wie aus Nahrung Leistung wird	78





Die persönlich richtige Energiebilanz 80

**Die Sportart entscheidet mit** 83

Unterschiedliche Anforderungsprofile 83

Die Ausdauerformel 84

Die Kraftformel 90

Die Sprintformel 92



**Erfolg in Etappen** 93

Auf den Punkt fit sein 93

Trainingsaufbaukosten 96

Die Vorbereitungsphase 98



Ernährung am Aktionstag 99

Die Regenerationsphase 102

**SPORT UND SPEZIELLE KOSTFORMEN 105**

**Alternative Ernährungsweisen** 105

Vegetarismus und Vollwertkost 106

Diäten – und kein Ende in Sicht 108

Besser nicht – Absteigernahrung 111



Essen und

Trinken unterwegs 112

**GEHEIMREZEPTE FÜR MEHR LEISTUNG 117**

<b>Die Nahrung sinnvoll ergänzen</b>	117
Was ein paar Extras bringen	118
Die wichtigsten Fitmacher im Essen	121
Gewichtskontrolle im Sport	137
Warum Sportler abnehmen wollen	138
Nicht nur die Waage zählt	142
Wie Sportler richtig abnehmen	144



**REZEPTE FÜR DIE TOPFORM 151**

<b>Fitmenüs statt Sportlerdiät</b>	151
So planen Sie den Speisezettel	152
Frühstück – der Start in den Tag	154
Für den Hunger zwischendurch	156
Warme Hauptgerichte	162
Kalte Hauptgerichte	174
Drinks für mehr Power	185
Literatur	192
Über dieses Buch	194
Register	195

