

Dr. Mareike Großhauser

Ernährung im Sport für Vegetarier und Veganer

Meyer & Meyer Verlag

INHALT

1	ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG IM WANDEL DER ZEIT	8
	1.1 Auf den Spuren unserer Ernährungsgewohnheiten	9
	1.2 Zusammenhang von Ernährung und Erkrankungsrisiken	11
	1.3 Zusammenfassung	15
2	VEGETARISCHE ERNÄHRUNG	18
	2.1 Verschiedene Formen des Vegetarismus	19
	2.2 Vor- und mögliche Nachteile einer vegetarischen/veganen Ernährung	21
	2.3 Zusammenfassung	34
3	CHARAKTERISTIKA UND GRUNDLAGEN EINER SPORTGERECHTEN ERNÄHRUNG	38
	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
4	PRAKTISCHE UMSETZUNG EINER VEGETARISCHEN SPORTERNÄHRUNG	78
	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
5	SINN UND UNSINN VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN	118
6	LEBENSMITTELKUNDE UND PRAKTISCHE ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN	126
	6.1 Umsetzung einer vegetarischen und bedarfsdeckenden Basisernährung	136
	6.2 Biolebensmittel bieten mehr	140
	6.3 Leckere Rezeptideen für eine vegetarische Sporternährung	144
7	INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR MEHR GESUNDHEIT	190
8	HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA VEGETARISCHE SPORT- ERNÄHRUNG	194
	Literaturverzeichnis	198
	Bildnachweis	209