



Clifford Opoku-Afari
Dr. Nicolai Worm · Heike Lemberger

Mehr vom Sport!

Low-Carb und LOGI
in der Sporternährung.

Unter Mitwirkung zahlreicher Spitzensportler:
Boxweltmeister Felix Sturm, Schwimmpromi Mark Warnecke,
Leichtathlet Danny Ecker und viele mehr.

Inhalt.

Vorwort von Clifford Opoku-Afari.	4	Kapitel 4. Eiweiß als Treibstoff für die Sportskanone.	38
Kapitel 1. Von antiken Helden zu Fitnessclubmitgliedern. Ernährung für Aktive im Wandel.	6	Mehr Protein für mehr Muskelmasse.	39
750 Gramm Kohlenhydrate sind enthalten in ...	10	Qualität ist wichtig.	43
Die Nudelparty ist out!	10	Einzelne Aminosäuren bieten Zusatznutzen.	45
<i>Heide Ecker-Rosendahl: Hunger auf Protein hatte ich schon immer.</i>	12	Aminosäurenpool	45
Kapitel 2. Kohlenhydrate: Wer sie braucht und wer nicht.	14	Lymphozyten	46
Typ-I- und Typ-II-Muskelfasern	15	Glutamin für mehr Immunstabilität.	46
VO₂max	16	Stickstoffmonoxid (NO)	48
Hypoglykämie/Hyperglykämie	16	Arginin für mehr Blutfluss.	48
Muskeln laden für hohe Intensitäten.	17	Carnitin für mehr Erholung.	50
Carboloading	17	Viel hilft viel!?	53
Superkompensation	18	Carnitin gleich Carnitin?	53
Glykämischer Index (GI)	21	Mehr Carnitin – weniger Übergewicht?	53
Trainingsende:		Kreatin für mehr Kraft.	54
Und was gibt's jetzt zu essen?	26	Responder/Nonresponder	55
Hoch oder niedrig? Das ist die Frage.	27	<i>Ole Rückbrodt: Mit Kreatin Richtung Schwergewichtsklasse.</i>	58
Beispiele für hoch glykämische Kohlenhydratquellen.	28	Und ab in die Muskeln!	59
Weniger ist oft mehr.	29	Aminosäuren für mehr Schutz vor Verletzungen.	60
<i>Felix Sturm: Ich will 100 Prozent.</i>	30	<i>Thomas Meggle: Proteine brachten mich schnell wieder aufs Spielfeld.</i>	64
Kapitel 3. Sportlergetränke: Zucker und Salz halten die Leistung.	32	Woran erkennt ein Sportler ein gutes Proteinsupplement?	66
Auswirkungen des Flüssigkeitsverlusts auf die Körperfunktionen.	33	Die Zeit läuft!	68
Trinkfrequenz –		Pro und Contra für das kleine Plus an Eiweiß.	69
öfter weniger Flüssigkeitsaufnahme als gelegentlich viel ...	34	Und auch die Nieren sind sicher.	70
Fruktose	35		

Kapitel 5. Mit Fett den Muskelturbo zünden.	72	Kapitel 8. Low-Carb bei Sportlern clever eingesetzt.	110
Weniger Kohlenhydrate für mehr Fettverbrennung.	74	Mehr Power.	111
Etwas Geduld, bitte.	75	<i>Danny Ecker: Mehr Energie und weniger Mittagstiefs.</i>	112
<i>Thomas Tai: Nach fettarm kam fettreich. Für mich eine Revolution.</i>	76	Mehr Ausdauer.	114
Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet (ketogene Ernährung)	78	Mehr Spielfreude.	120
Mit noch mehr Fett zum Ketarier.	78	Kapitel 9. Low-Carb in der Sportlerküche: Die tägliche Praxis	122
Und irgendwelche Nachteile?	80	Schonend zubereiten, um AGE zu vermeiden.	123
Genauer hingucken lohnt sich.	81	Wenn der kleine Hunger kommt ...	124
HDL und LDL	82	Und so kann es konkret aussehen.	125
EPA und DHA	82	Proteinreiches Frühstück.	125
Kapitel 6. Weniger Körperfett für mehr Leistung.	86	Proteinreiches Mittagessen.	125
Mitochondrien	88	Proteinreiches Abendessen.	126
Metabolisches Syndrom	89	<i>Jan Schult: Mahlzeiten planen ist die halbe Miete!</i>	128
An dieser Stelle soll der Begriff »Low-Carb« einmal definiert werden.	91	Literaturhinweise.	130
Blutglukose zügeln	92		
<i>Mark Warnecke: Die Insulinfalle hatte bei mir zugeschnappt!</i>	94		
Mehr Sättigung für optimalen Fettabbau.	96		
Reduktion von Körperfett – Step by Step.	96		
Kapitel 7. Mehr für die Gesundheit tun: Die LOGIsche Alternative.	98		
Die LOGI-Pyramide	100		
LOGI als Sportlerbasiskost.	104		
<i>Heike Lemberger: Mein Weg zum Marathon mit LOGI.</i>	106		
Wie optimierte ich meine Kohlenhydratspeicher?	106		
Tempotraining, LOGI und Bestzeit.	107		
Was sagt die Wissenschaft zu LOGI?	108		