

Inhalt

Vorbemerkungen	5
Abkürzungen	6
1 Grundlegende Ernährungsempfehlungen	
Nährstoffbedarf und -zufuhrempfehlungen	8
Quantitative Aspekte der Nahrungsaufnahme	12
Qualitative Aspekte der Nahrungsaufnahme	18
Praktische Umsetzung von Ernährungsrichtlinien	19
2 Ernährungsbedürfnisse im Trainingsalltag	
Energie – die Lebensessenz	27
Wasser – die Lebensgrundlage	35
Kohlenhydrate – die wichtigsten Energielieferanten	48
Fette – die zusätzlichen Energielieferanten	59
Proteine – die Aufbaustoffe	67
Mikronährstoffe – die Regulatoren	78
Ergogene Hilfen – die Leistungsverbesserer?	91
3 Ernährungsrichtlinien für die Wettkampf-Saison	
10 grundlegende Tipps	108
Kohlenhydrat-Superkompensation & Co.	110
„Gewichtmachen“ und Diäten	116
4 Gestörtes Essverhalten und Essstörungen	
Abnormes Verhalten vs. Krankheit	122
Anorexia athletica	127
Anorexia nervosa	128
Bulimia nervosa	131
Glossar	134
Literatur	146
Sachregister	161