

Prof. Dr. troph. Michael Hamm • Dr. med. Kurt-Reiner Geiß

Sportler Ernährung

Aktuelle Fragen • neue Erkenntnisse
wichtige Informationen

FALKEN

Inhalt

Vorwort	5
Die Bedeutung der richtigen Sportlerernährung	6
Energie und Nährstoffe	14
Vitamine und Mineralstoffe	32
Ernährung und Leistungsfähigkeit ^	39
Sportartspezifische Anforderungen an die Ernährung _	47
Richtig essen und trinken	
im Training und im Wettkampf	68
Lebensmittelauswahl und -Zubereitung	80
Gewicht reduzieren und leistungsfähig bleiben	104
Literaturverzeichnis	109
Register	110