

Philipp Rauscher

Optimale Ernährung für Bodybuilder und Kraftsportler

© des Titels »Optimale Ernährung für Bodybuilder und Kraftsportler« (ISBN 978-3-7423-0300-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Das neueste Wissen zur Kraftsporternährung	6	Kohlenhydrate.	46
Die Energiebilanz	8	Was sind Kohlenhydrate?	48
Grundlagen der Thermodynamik	9	Die unterschiedlichen Zuckerarten	49
Was sind Kalorien?	10	Kohlenhydratverdauung und Absorption.	52
Das Wichtigste zur Energiebilanz	12	Der glykämische Index und die glykämische Last.	54
Die Ermittlung des Energiebedarfs	16	Die Regulation des Kohlenhydratstoffwechsels	59
Das Ernährungstagebuch	19	Kohlenhydrate in Krafttraining und Bodybuilding	62
Wie man das Ernährungstagebuch analysiert	21	Fette	70
Proteine und Aminosäuren	22	Fett und seine Eigenschaften und Funktionen	72
Was ist Protein?	24	Aufnahme und Verdauung von Nahrungsfetten.	81
Die vielseitigen Aufgaben der Proteine. .	26	Die praktische Umsetzung der Ernährungsgrundlagen	85
Die biologische Wertigkeit	27	Mikronährstoffe	90
Der Proteinstoffwechsel.	29	Was genau sind Mikronährstoffe?	92
Der Einfluss von Aminosäuren auf die Muskelmasse.	32	Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf bei Sportlern	94
Der Proteinbedarf von Kraftsportlern und Bodybuildern	39	Fettlösliche Vitamine.	96
Proteinbedarf und Proteinnutzen	42	Wasserlösliche Vitamine	98
Nahrungsprotein und gesundheitliche Risiken	44	Mineralstoffe	100

Nährstoff-Timing und Häufigkeit der Mahlzeiten 108

Der mögliche Nutzen von strategischem Nährstoff-Timing	110
Die Rolle der Kohlenhydrate beim Nährstoff-Timing	111
Die Rolle der Proteine beim Nährstoff-Timing	114
Praktische Empfehlungen zum Nährstoff-Timing	117
Die optimale Mahlzeitenfrequenz	118

Nahrungsergänzungsmittel 122

Kreatin	124
Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA)	126
Glutamin	127
Koffein	128
Beta-Alanin	129
Nahrungsergänzungen auf Proteinbasis	130

Low Carb oder High Carb? 132

Wenig Kohlenhydrate oder lieber wenig Fett?	134
---	-----

Die Frage der Sättigung bei Low-Carb-Diäten	137
Low Carb gegen hartnäckige Fettpölsterchen	142

Körperfettabbau und eingeschlafener Stoffwechsel 146

Eingeschlafener Stoffwechsel – was ist das?	148
Weniger Kalorien – mehr Hunger	152
Tipps zur idealen Diätplanung	154

Feintuning für die Peak Week 156

Das klassische Schema	158
Die bessere Methode	159
Das Wichtigste für erfolgreiches Bodybuilding auf einen Blick	166

Anhang

Über den Autor	168
Quellenverzeichnis	169
Sachregister	187