

Sachverzeichnis

A

Abdominal-Hautfettfalte 215
Abkochen 82, 134, 177
Achselmitte-Hautfettfalte 215
Adenosinriphosphat (ATP) 40
– aerob bereitgestelltes 42
– Regeneration 167
Adipositas 29
Adonis-Komplex 236
Akklimatisierung 112
Akromialbreite 230
Alaktazides System, anaerobes 167
Alkali-Loading 170
Alkalisalz 161
Alkohol 20, 56
– Entwässerung 62
Amenorrhoe 19
Aminosäure 27, 126, 129
– essenzielle 27, 127
– isolierte 131
– nicht essenzielle 27
– semiessenzielle 132
– Speicherung 27
– Supplement 131
– verzweigt-kettige 132, 162
Ammoniak, Bestimmung 49
Anämie 144, 151, 208
Anionen 147
Anorexia
– athletica 234
– nervosa 234–235
Anorexie, inverse 235–236
Anpassung
– regulative 46
– strukturelle 46
Anthropometrie 213–214
– Doping-Screening 220
Antioxidans 137, 139, 142, 144–145, 155, 157, 178
– in großer Höhe 207
– Supplementation 161
Apfel-Bananen-Müsli mit Walnüssen 264
Apfelsaftschorle 115–116
Appetit, Nachbelastungszeit 63
Arginin 132
Arthrose 173
Ascorbinsäure s. Vitamin C 138
Astheniker 228
Atemfrequenz in großer Höhe 202
Atherosklerose 144
Athletiker-Typus 224, 228
Atkins-Diät 83
ATP s. Adenosinriphosphat 40

ATP-KrP-System (anaerobes alaktazides System) 167
Aufbaumahlzeit 61
Ausdauer
– kardiovaskuläre 47
– sportliche 46
Ausdauerleistungsgrenze 40
Ausdauersport 35, 46
– Basisernährung 34
– Eisenbedarf 179
– Fettverbrennung 45
– Hauptnährstoffrelation 35
– Immunmodulation 176
– Supplementation 161
– Vorwettkampfernährung 65
– Wettkampfernährung 66
Ausdauertraining, Anpassungsmechanismus 46
Avitaminose 136
Avocadocreme 270
Azidose 40, 42

B

Ballaststoffe 20–21, 93–94
Banane 61, 100, 102
Bananenmilch 124
Basisernährung 21, 26, 29, 33
Belastung, körperliche
– Abbruch 50
– anaerobe 170
– Dauer 41, 45
– Energieumsatz 32
– Hauptnährstoffverteilung 36
– hochintensive, kurze 40
– insulinartige Wirkung 53
– Intensität 41, 125
– Kohlenhydrataufnahme 51–52
– Laktatkonzentration des Blutes 48
– Stoffwechsel 18
Bergsteigen, Energiebedarf 205
Beta-Carotin 137, 139
Beta-hydroxy-beta-Methylbutyrat (HMB) 161, 168
– Dosierung 168
Bewegung, Gesundheitseffekte 176
BIA-Messung
– nicht phasensensitive 213
– phasensensitive 213
Bicarbonat 169
Bigorexia nervosa 236
Bikarbonat 43
Bikondylarbreite, femorale 220

Biotin 138, 143
Bircher-Benner-Müsli 264
Bizepsumfang 217
Blutneubildungsrate 152
Blutzuckerspiegel 21
– Anstieg 23
– Einflussfaktoren 24–25
– stabiler 50–51
BMI s. Body-Mass-Index 29
Body-Mass-Index (BMI) 29, 110, 123, 212, 234
– Kinder 198
Bodybuilding 236
– Doping-Screening 220
– Kohlenhydratloading 79
– Kreatinwirkung 167
– Vorwettkampfernährung 65
Breitenmaße 219
Brust-Hautfettfalte 215
Brustbreite 229
Brustkorbbreite 219
Brusttiefe 219, 229
Bulimia nervosa 234
Bulimie 234

C

Calciferol 137, 140
Calipermetrie 213–214
Carnitin 162, 164
– Quelle 164
– Supplementation 164
Carotinoide 21
Chlor 147, 151
Cholesterin 26
Chondroitin 173
Chrom 154
Cobalamin s. Vitamin B₁₂ 138
Coenzym A 144
Coenzym Q10 162, 165
Conrad-Körperbautypensystem 228
Conrad-Schachbrettmustergrafik 230
Crash-Diät 83

D

Darmbesiedlung, gesunde 23
Darmflora 87
Darmfunktion 77
Dauerbelastung 41
Dehydratation 74
Densitometrie 213
Depotfett 217
DEXA-Methode 213
Dextrin 22
Dextrose 94
DGE-Regeln 33

Diät 85
– ketogene 88
– Kinder 199
– kohlenhydratreduzierte 85
Diät, energiereduzierte 131
Disaccharide 22
– Kohlenhydrate-Loading 80
Divertikulitis 134
Docosahexaensäure 27
Doping
– Diuretika 82
– Liste 163
– Screening 220
– Wachstumshormon 132
Dopingähnliche Substanz 160
Dopingsubstanz, Kinder 197
Drei-Kompartiment-Modell 213
Durchfall 77
– Ernährung 209
– fruktosebedingter 54, 113
– in großer Höhe 205, 209
Durst 74, 110
Dysfunktion, menstruale 19

E

Effizienz, mechanische 48
Ein-Kompartiment-Modell 213
Eiprotein 129
Eisen 151, 155, 179
– Bedarf 148, 152
– Einnahme 151
– in großer Höhe 208
– Lebensmittelquelle 179
– Mangel 19, 151–152
– Verlust 151–152
Eiweiß s. Protein 28
Eiweißriegel 92
Ektomorphie 224, 227
Elektrolyt-Glukose-Sportgetränk 82
Elektrolyte 20, 147
– Funktion 147
– Konzentration im Blut 107
– Mangel 108
– Substitution, in großer Höhe 204
– Verlust durch Schweiß 111
Elektrolytgetränk 209
Endomorphie 224, 226
Energie 40
– -reserven 42
– Bedarf in großer Höhe 205
– Bereitstellung 41
– aerobe 41–42
– anaerobe 41–42
– Defizit 29, 32, 34
– Kind/Jugendlicher 19

- Fließgleichgewicht 42
 - Flussrate 44
 - gespeicherte 42
 - Gewinnung 40
 - Mangel 51
 - Quelle 20, 40
 - schnelle 44
 - Spender 102
 - sportliche Kinder 186
 - Transportstörung 19
 - Verbrauch
 - Berechnung 29–30
 - Einflussgrößen 32
 - leistungsspezifischer 30
 - sportartsspezifischer 30
 - Zufuhr
 - sportartsspezifische 29
 - Zeit-Mengen-Problem 33
 - Energiebedarf
 - sportartsspezifischer 29
 - sportliche Kinder 187
 - Energiemangel, Kinder 186
 - Energieriegel 92, 94–95
 - kohlenhydratreicher 102
 - Energieträger 186
 - Energy Drink 69
 - Kinder 195
 - Energy Drinks 117, 168
 - Energy Gel 61, 70, 102
 - mit Fruchtsaftkonzentrat 103
 - Energy Shots 118
 - Entwässerung 77, 110
 - Epikondylenbreite, femorale 220
 - Erkältungsrisiko 179
 - Ernährung
 - belastungsabhängige 33
 - Beratung 18–19, 35, 139
 - DGE-Regeln 33
 - Einflussfaktoren 36
 - Fehler 77
 - Fettanteil 26, 127
 - fettarme 128
 - fettbewusste 26
 - fettreichere, in großer Höhe 207
 - Hauptnährstoffverteilung 34
 - in großer Höhe 202, 205
 - kohlenhydratreiche 50, 205
 - Tagesplan 255
 - Vorwettkampfzeit 78
 - Plan 139, 246
 - Protokoll 34, 131
 - tägliches 242
 - unterkalorische 19
 - Kalziummangel 149
 - vegan 179
 - vegane 143, 155
 - vegane, Kinder 184
 - vegetarische 155, 179
 - vegetarische, Kinder 184
 - Ernährungsbedürfnisse, Kinder, Leistungssport 184
 - Ernährungsstatus, Bestimmung 212
 - Ernährungstechniken 78
 - Erythrozyten, Elastizitätsförderung 208
 - Ess-Brech-Sucht 234
 - Essstörung 234
 - Internetportal 235
 - Nichtbehandlung 235
 - Essverhalten, gestörtes 234
 - Euglykämie 51
 - Euhydration 73
 - Extrembergsteiger 207
 - Extremitätenumfang 217
- ## F
- Fachzeitschrift 238
 - Fasten 84
 - intermittierendes 84
 - Fat Burner 164
 - Fat Free Mass Index (FFMI) 220
 - Fehlernährung 178
 - Feldsalat mit Avocadocreme 270
 - Femurepiphyse, Breite 220
 - Fett 20, 26, 44
 - Aufnahme, Kinder 189
 - Auswahl 26
 - Basisernährung 29
 - Bildung aus Protein 126
 - Energiefreisetzung, Geschwindigkeit 44
 - Energiegewinnung 44
 - festes 26, 92
 - flüssiges 26, 92
 - Oxidation 25
 - höchste 45
 - pflanzliches 26
 - Reserve 44
 - tierisches 27
 - Verbrennung 40
 - Kapazität 44
 - verstecktes 26
 - Zufuhr in großer Höhe 207
 - Fettsäure
 - Energiegewinnung 41
 - essenzielle 26
 - gesättigte 26, 92
 - mehrfach ungesättigte 26–27
 - ungesättigte 26, 92
 - Fettstoffwechsel 85
 - Fettstoffwechseltraining 88
 - Fisch 27
 - Fischgericht 267
 - Fleischgericht 267
 - Fluor 154
 - Flüssigkeit
 - Bedarf 110
 - Mangel 107
 - Restriktion 82
 - Verlust 110
 - Zufuhr 77
 - in großer Höhe 202–203
 - Menge 112
 - Zeit-Mengen-Problem 73
 - Folienkartoffeln mit Kräuter-Quark-Creme 264
 - Folat/Folsäure 138, 144, 155
 - Mangel 144
 - Friskäse-Sandwich 102
 - Fruchtpüree 102
 - Fruchtriegel 61, 93, 98
 - Fruchtsaft 113, 116
 - Fruchtsäureanteil 113
 - Fruchtsaftkonzentrat 103
 - Fruchtsaftschorle, selbst gemischte 116
 - Fruktose 22, 51, 53, 93–94, 103
 - Oxidationsrate 52
 - Fruktose-Glukose-Kombination 51–52, 73
 - Fruktosegehalt 113
- ## G
- Geflügel-Curry mit Reis 268
 - Gelenke 172
 - Gemüsecremesuppe 269
 - Gemüselasagne 267
 - Gemüsesaft 113
 - Gesamtcholesterin 26
 - Gesamtenergie
 - Umsatz 30
 - Zufuhr
 - Fettanteil 26
 - Kohlenhydratanteil 44
 - Proteinanteil 132
 - Gesamtkörperweiß 27
 - Gesamtkörperfettanteil 222
 - Gesamtkörperwasser 111
 - Gesamtrinkvolumen 110
 - Gesundheitssportler, adipös 90
 - Gesundheitssportler, adipöser 90
 - Getränk 113
 - hypertones 113
 - hypotones 113
 - isotones 74, 114, 117
 - Grundrezept 114
 - isotonisches 61, 113
 - Koffeingehalt 166
 - kohlenhydratreiches 61, 117
 - Nachbelastungszeit 63
 - natriumhaltiges 74, 108
 - salzhaltiges 61
 - Temperatur 116
 - warmes 77
 - Gewicht
 - Abnahme
 - Essstörung 234
 - sanfte 84
 - geringes 19, 234
 - Klassen 82
 - Kontrolle 29
 - Messung 213
 - Planung 84
 - Reduktion 83
 - verselbständigte 234
 - Verlust 203
 - in großer Höhe 205
 - Vorgabe 19
 - Zunahme bei Kohlenhydrat-Loading 82
 - Gewichtheben, Proteinbedarf 128
 - Gewichtmachen 82, 177
 - schnelles 83
 - Gewichtsreduktion 83–84, 87
 - Glukoneogenese 42, 132
 - Glukosamin 173
 - Glukose 22, 94
 - Aufbau 42
 - Oxidationsrate 51–52
 - Transportwege 52
 - Verbrennung 40–41
 - Glukose-Fruktose-Kombination 51–52, 73
 - Glukosesirup 22
 - Glutamin 161, 180
 - Glycerol 169
 - Glycin 132
 - Glykämischer Index s. Index, glykämischer 23
 - Glykogen 189
 - Energiegewinnung 44
 - Kaliumbindung 150
 - Speicher 34, 50, 81
 - Entleerung 50, 78
 - Entleerung, diätbedingte 83
 - Kapazitätssteigerung 49, 78
 - Superkompensation 78
 - ausbleibende 81
 - geeignete Kohlenhydrate 80
 - Technik 79
 - Ziel 81
 - Synthese 49, 106
 - Glykolyse, anaerobe 40–41
 - Grundlagenausdauer 46
 - Grundumsatz 29–30
- ## H
- Habitat
 - apoplepticus 224
 - phthisicus 224
 - Hämoglobinurie 152
 - Handumfang 218, 229

- Haushaltsmaße 243
Hautfettfalte
– Dickenmessung 214
– thorakale 215
Heath-Carter-Somatotyp 224, 226
Hefekapseln 209
Herzmuskelvergrößerung 46
Herzzeitvolumen 47
Hitze 76
Hitze-Krämpfe 108
Hitzeschaden 107
HMB s. Beta-hydroxy-beta-Methylbutyrat 168
Hochleistung, kurzzeitige 40
Hochleistungssport
– Energieverbrauch 32
– Nährstoffempfehlung 29
Höhenaufenthalt 202
– Akklimatisierung 202
Höhenkrankheit 203, 205
Hüftumfang 217
Hülsenfrüchte 129
Human Growth Hormone (HGH) 132
Humerusepiphyse, Breite 219
Hungerast 25, 53
– Vorbeugung 50, 53
Hydrogenkarbonat 43
25-Hydroxyvitamin-D-Serumkonzentration 141
Hyperhydratation 73–74, 112
Hypernatriämie 74
Hypervitaminose 142
Hypoglykämie 25, 50, 53
– Akut-Hilfe 53
– sekundäre 53
Hyponatriämie 71, 74
– belastungsinduzierte 74
– symptomatische 74
Hypoplastiker 228
Hypovitaminose 136
Hypoxie, höhenbedingte 202
- I**
- Immunabwehr, Ernährungseinfluss 176
Immunmodulation, sportbedingte 176
Immunsuppression, belastungsinduzierte 176
Immunsystem
– darmassoziiertes 21
– Einflussfaktor
-- negativer 177
-- positiver 177
– Stärkung 176, 179
Impedanzanalyse, bioelektrische (s. auch BIA) 222
Index, glykämischer 23–24
– Einflussgrößen 25
Infektanfälligkeit 176
Infektionsprophylaxe 180
Infrarot-Interaktanz 213
Infrarot-Reflexionsmessung 222
Inosin 162, 169
Insulinantwort, Einflussfaktoren 24
Insulinsensitivität 90
Insulinspiegel 53
Intensivbelastung, extrem kurze 40
Internetseiten, Sporternährung 240
Intervallfasten 84
Intervalltraining 47
Inulin 22
Isogetränk 114, 151
– optimales 115
– selbst gemixtes 114
Isoleucin 162
- J**
- Jod 153, 155
– Bedarf 154
– Mangel 154
Johannisbeerschorle 116
Joule 20
- K**
- Kaffee 117
Kalium 108, 112, 147, 150, 213
– Bedarf 148
– Mangel 150
⁴⁰Kalium 213
Kälte 76
Kalzium 147, 155
– Aufnahme, Einflussfaktoren 149
– Bedarf 148
– Mangel 148
– Supplementierung 149
– Überdosierung 149
– Verlust 134, 149
– Vorkommen 148
Kampfsport
– Vorwettkampfernährung 65
– Wettkampfernährung 66
– Wettkampftag 82
Kapazität
– aerobe 46
– anaerobe 171
-- Kinder 185
Kapillarnetz, dichtes 47
Karies 87, 117
Karotten-Reisschleim-Suppe 209
Kartoffel-Ei-Kombination 127, 129
Kartoffelauflauf 265
Kartoffelgericht, Rezepte 264
Kartoffeln-Ziegenkäse-Gratin 265
Käsebrot 100
Katecholamine 53
Kationen 147
Kilojoule 20
Kilokalorie 20
Kinder Sporternährung 184
Kniegelenkarthrose 173
Knochen
– Dichte 134
– Struktur 149
Knochenichte 200
Knorpel, gesunder 172
Kobalt 154
Koffein 69, 117, 161, 165
– Dosierung 165
– glykogensparender Effekt 165
– Kinder 196
– Nebenwirkung 166
Kohlenhydrat-Gel 124
Kohlenhydrate 20–21, 87, 180
– Absorptionsgeschwindigkeit 24
– Aufnahme 19, 44, 50
-- in großer Höhe 203, 205–206
-- Minimum 50
-- Nachbelastungsstunden 62
-- Sportriegel 92
-- vor Belastung 51
-- vor Wettkampf 59
-- während Belastung 51–52
-- während Wettkampf 59
– Basisernährung 29
– Diätphase 127
– Energiegewinnung 44
– Kettenlänge 22, 24
– Kombination mit Eiweiß 62, 93
-- Supplement 161
– komplexe 21, 80, 94
– leicht resorbierbare 50
– Loading 78
-- geeignete Kohlenhydrate 80
-- Lebensmittelzusammensetzung 80
-- Nachteile 82
-- Sportarten 78
-- Technik 79
-- Ziel 81
– Oxidation 44
– Qualität 87
– Spenderauswahl 25, 61
– Transportweg 52
Kohlenhydratloading 78
Kollagenprodukte 172
Komplikationen, nahrungsbedingte
– Hitze und Kälte 72
– Hyponatriämie 71
– Magen-Darm-Beschwerden 72
– Muskelkrämpfe 72
– Seitenstechen 72
Konstitutionskonstante, geografische 220
Konstitutionstyp 224
Körper
– Fettmasse 213
– Zusammensetzung 221
Körperbau
– Indizes 212
– Typ 224
-- athletischer 228
-- zierlicher 228
Körperfett 26
– essenzieller Anteil 217
– geringes 127
– prozentualer Anteil 216, 221
– Reduktion 127
– subkutaner 217
– Untergrenze 84
Körpergewicht s. Gewicht 19
Körpermasse
– extrazelluläre 213
– fettfreie 213, 220
Körperschemastörung 234
Körperwasser, Verteilung 106
Körperzellmasse 213
Kraftausdauersport 35
Kraftsport
– Doping-Screening 220
– Magnesiumbedarf 150
– Proteinzufuhr 127
-- Lebensmittelbeispiele 128
– Supplementation 161
Krafttraining 125–126
– Energieverbrauch 127
Kreatin 161, 166–167
– Dosierung 167
– Eigensynthese 167
– Supplementation 168
Kreatinphosphat 42
Kretschmer-Typologie 224
Kupfer 154
Kürbissuppe 269
- L**
- Lachs, gegrillter 269
Laktat 40–42, 170
– Abbau 41, 43
– Clearance-Rate 47
– Konzentration im Blut 48
– Messung 48
– Oxidationskapazität 47
Laktatschwelle 40
Laktobazillen 180
Laktose 22, 149
Längenwachstum 200
Last, glykämische 23–24
Laufen, Energieverbrauch 32

- LDL-Cholesterin 26
 - Lean Body Mass 213
 - Lebensmittel
 - Amyloseanteil 24
 - fettarme, Proteinzufuhr 129
 - hyperglykämische 25
 - hypoglykämische 25
 - kaliumreiche 112
 - koffeinhaltige 118
 - Kohlenhydratgehalt 61
 - kohlenhydratreiche 180
 - Bergtour 206
 - Kombination 129
 - eiweißreiche 129
 - magnesiumreiche 112
 - nährstoffdichtes 21
 - pflanzliche, eisenhaltige 179
 - Proteinqualität 128
 - stärkereiche 80
 - Tauringehalt 169
 - Verarbeitungsgrad 24
 - Vitamin-B₆-reiche 131
 - Vitamin-C-reiche 178
 - vitaminreiche 139
 - Leberglykogen 41, 81
 - Leistungsfähigkeit, aerobe, gesteigerte 46
 - Leistungssport
 - Hauptnährstoffverteilung 34
 - Nährstoffempfehlung 29
 - Schweißverlust 111
 - Leistungssteigernde Substanz 160–161
 - Kinder 197
 - Leistungsumsatz 29–30
 - Leitungswasser 113
 - Leptomorphe 228
 - Leucin 123, 132, 162
 - α-Linolensäure 26
 - Linolsäure 26
 - Lipolyse, Hemmung 53
 - Low Carb 85
 - Fettstoffwechsel 85
 - Low Sugar 87
 - Lysin 132
- M**
- Machismo nervosa 236
 - Magen, Speisenverweildauer 56
 - Magen-Darm-Beschwerden 72, 77
 - Magenbeschwerden, Kinder 193
 - Magenentleerrate 112
 - Magermasse 213
 - Magermasseindex 220
 - Magersucht 234
 - Body-Mass-Index 234
 - Kennzeichen 234
 - Übergangsform 234
 - Magnesium 107–108, 112, 147, 149, 155
 - Bedarf 148
 - Funktion 149
 - Lebensmittelquelle in großer Höhe 204
 - Mangel 150
 - Überdosierung 149
 - Versorgung 150
 - Vorkommen 149
 - Makronährstoff 20
 - Maltodextrin 51–52, 61, 92–94, 113
 - Pulver 94
 - Maltose 22, 94
 - Mangan 154
 - Mangelernährung 30, 136
 - Margarine 27
 - Marsch-Hämoglobinurie 152
 - Maximalkraft 35, 127
 - Mengenelement 20, 147
 - Funktion 147
 - Menstruation, Eisenverlust 152
 - Mesomorphie 224, 226
 - Metalltoxizität 148
 - Metrik-Index 229
 - Klasseneinteilung 229
 - Mikrobiota 87
 - Mikronährstoff 20
 - in der Höhe 207
 - kritischer 155
 - Milchprodukt 148
 - Milchpulver 131
 - Milchsäurebakterien 23
 - Mineralstoff 20, 147
 - Bedarf 154
 - kritischer 155
 - Mineralstoffe, Höchstmenge 137
 - Mineralwasser 113, 116
 - kohlenensäurearmes 61, 65, 113
 - natriumreiches 113, 151
 - Minirouladen in Zitronensoße 268
 - Mischkost 33
 - energiereduzierte 83–84
 - fettkontrollierte 83
 - Mitochondrien, vergrößerte 46
 - Möhrensalat 270
 - Molybdän 154
 - Monosaccharide 21–22
 - Kohlenhydrate-Loading 80
 - Verknüpfungsart 24
 - Multifrequenzanalyse, phasensensitive 213
 - Multivitamin-Mineralstoff-Präparat 84, 161
 - in großer Höhe 207
 - Muskeldysmorphie 236
 - Muskelfasern, Hypertrophie 126
 - Muskelglykogen 41
 - Entleerung 78
 - Muskelkrampf
 - Magnesiummangel 150
 - Natriummangel 151
 - Überlastung 107
 - Muskelkrämpfe 72
 - Muskelsucht 236
 - Muskulatur 126
 - Aufbau 123, 126
 - Empfehlungen 125
 - Ernährungseinfluss 126
 - HMB-Wirkung 168
 - Proteinaufnahme 128
 - Körpereiwweißanteil 27
 - Mehrdurchblutung 46–47
 - Überbelastung 108
 - Müsli, Rezept 264
 - Müsliriegel 99
 - Myostatin-Defekt 224
- N**
- Nachbelastungsstoffwechsel, anaboler 62
 - Nährstoffe
 - Empfehlung 29
 - energieliefernde 20
 - nicht energieliefernde 20
 - Zufuhr, Einflussfaktoren 36
 - Nahrung
 - Bestandteile, in großer Höhe 206
 - Bestandteile, obligate 18
 - Ergänzungsmittel 160
 - Nahrungskarenz 51
 - Natrium 93, 147, 151
 - Mangel 74
 - Verlust 108
 - Versorgung 73, 151
 - Zufuhr 151
 - Natriumbicarbonat 161, 169, 209
 - Dosierung 171
 - Loading 170
 - Nebenwirkung 171
 - Quelle 171
 - Wirkungsweise 170
 - Natriumchlorid 155
 - Bedarf 148
 - Verlust durch Schwitzen 111
 - Zufuhr in großer Höhe 203
 - Natriumcitrat 161, 170
 - Dosierung 171
 - Netzwerk-Esstörungen 235
 - Niacin 138, 143
 - Nikotinamid 143
 - Nitrat 171
 - Nitrit 171
 - Normalgewicht 29, 110
 - Nüchterntraining 88
 - Nudelgericht 265
 - Nudeln mit Zucchini-Tomatensoße, Hackfleisch 266
- O**
- Oberarm, Infrarot-Reflexionsmessung 222
 - Oberschenkel
 - Hautfettfalte 216
 - Umfang 218
 - Obstsalat 270
 - Oligosaccharide 22
 - Ornithin 132
 - Osteoporose 19, 148–149
 - athletische 149
 - Oxidation
 - Fett 25, 45
 - Glukose 51
 - Glukose-Fruktose-Kombination 52
 - Kohlenhydrate 44
 - unkontrollierte 176
- P**
- PAL-Faktor 30
 - Pantothensäure 138, 144
 - Pfannengemüse mit Schweinefleisch 267
 - Pflanzenstoff, sekundärer 20
 - Phosphat 147, 151
 - Verlust 134
 - Phyllochinon 138, 142
 - Physical Activity Level (PAL) 30
 - Phytat 153
 - Plastik-Index 229
 - Klasseneinteilung 230
 - Polysaccharide 21–22
 - Portionseinheiten 243
 - Präbiotika 23, 180
 - Probiotika 23, 180, 209
 - Protein 20, 27, 93
 - Aminosäuremuster 129
 - Basernahrung 29
 - Bedarf 122
 - Hydrolysat 131
 - Kombination mit Kohlenhydraten 93
 - Pulverform 131
 - Qualität 123, 127–129
 - Quelle 28, 123
 - Supplement 131
 - Qualität 132
 - thermischer Effekt 206
 - tierisches 127
 - Umsatz, muskulärer 126
 - Zufuhr 126
 - Empfehlung 134
 - in großer Höhe 206

- Lebensmittelportionen 129
 - Muskelaufbau 123
 - Muskelaufbauphase 128
 - nach Belastung 207
 - Relation zum Körpergewicht 134
 - überschüssige 27, 126
 - zu hohe 134
 - Proteindrink 131
 - Proteinriegel 92, 132–133
 - Provitamin 136
 - Psychosomatische Erkrankung 234
 - Puffersystem 170
 - Pulvernahrung, konzentrierte 207
 - Pyknomorphe 228
 - Pyridoxin s. Vitamin B₆ 138
- R**
- Rachitis 141
 - Radikale, freie 137, 144–145, 176
 - Angriff 176
 - Definition 145
 - Schutz 177–178
 - Regeneration
 - Flüssigkeitsaufnahme 68, 111
 - Proteinaufnahme 124
 - schnelle 73
 - Supplementation 161
 - Regulatoren, anorganische 147
 - Rehydratation 113
 - Rehydratationsgetränk 108
 - Reproduktionsfähigkeit 200
 - Retinol 137, 139
 - Riboflavin 138, 143
 - Röntgenstrahlenenergie-Absorptiometrie, duale 213
 - Rote Beetesaft 172
 - Ruheumsatz 30
- S**
- Saccharide 22
 - Saccharose 22, 52
 - Saftschorle 113
 - isotonische 114
 - Salat, Rezept 269
 - Saltin-Diät 79
 - Salzsubstitution 115
 - Sauermilchprodukt 180
 - Sauerstoff
 - Aufnahme 47
 - maximale 47, 206
 - relative 47, 222
 - Defizit 47
 - Sauerstoffschuld 47
 - Sauerstofftransportkapazität
 - maximale 47
 - verminderte 19
 - Säuerungsflora 21
 - Schilddrüsenfunktion 153
 - Schnelligkeitsausdauer 47
 - Schnellkraft 35, 41
 - Vorwettkampfernährung 65
 - Schulterbreite 219, 229
 - Schwefel 147
 - Schweißbildung 107, 110
 - Eisenverlust 152
 - Natriumverlust 151
 - Verlust von Stoffen 111
 - Zinkverlust 153
 - Schweißverlust 111
 - Schwelle, aerob-anaerobe 40, 48
 - Schwellentraining 48
 - Seitenstechen 72, 109
 - Kinder 193
 - Selen 154
 - Skelettmuskelmasse, Bestimmung 220
 - Skorbut 142
 - Slow-Twitch-Fasern 46–47
 - Snacks 193
 - Soft Drinks 113
 - Somatochart 224, 226–228
 - Somatotypen-System 228
 - dreipoliges 228
 - Somatotypisierung
 - nach Heath/Carter 224
 - nach Sheldon 224
 - Sommerfisch 268
 - Sonnenschutzmittel 141
 - Sonnenstrahlung 26
 - Vitamin-D-Produktion 140
 - Spielsportart
 - Flüssigkeitsaufnahme 65
 - Trinktipps 68
 - Wettkampfernährung 67
 - Sportart
 - Energieverbrauch 31
 - Hauptnährstoffrelation 35
 - Sporternährung
 - Definition 18
 - Internetseiten 240
 - Kinder und Jugendliche 184
 - Basisernährung 184
 - Eiweiß 188
 - Fett 189
 - Gewichtsmanagement 199
 - Gewichtsverlust 198–199
 - Kohlenhydrate 186
 - Mangelernährung 200
 - Mikronährstoffe 190
 - Mineralstoffe 190
 - Muskelmassezuwachs 185
 - niedriges Gewicht 200
 - Protein 188
 - Regeneration 193
 - Sauerstofftransportkapazität
 - maximale 47
 - verminderte 19
 - Säuerungsflora 21
 - Schilddrüsenfunktion 153
 - Schnelligkeitsausdauer 47
 - Schnellkraft 35, 41
 - Vorwettkampfernährung 65
 - Schulterbreite 219, 229
 - Schwefel 147
 - Schweißbildung 107, 110
 - Eisenverlust 152
 - Natriumverlust 151
 - Verlust von Stoffen 111
 - Zinkverlust 153
 - Schweißverlust 111
 - Schwelle, aerob-anaerobe 40, 48
 - Schwellentraining 48
 - Seitenstechen 72, 109
 - Kinder 193
 - Selen 154
 - Skelettmuskelmasse, Bestimmung 220
 - Skorbut 142
 - Slow-Twitch-Fasern 46–47
 - Snacks 193
 - Soft Drinks 113
 - Somatochart 224, 226–228
 - Somatotypen-System 228
 - dreipoliges 228
 - Somatotypisierung
 - nach Heath/Carter 224
 - nach Sheldon 224
 - Sommerfisch 268
 - Sonnenschutzmittel 141
 - Sonnenstrahlung 26
 - Vitamin-D-Produktion 140
 - Spielsportart
 - Flüssigkeitsaufnahme 65
 - Trinktipps 68
 - Wettkampfernährung 67
 - Sportart
 - Energieverbrauch 31
 - Hauptnährstoffrelation 35
 - Sporternährung
 - Definition 18
 - Internetseiten 240
 - Kinder und Jugendliche 184
 - Basisernährung 184
 - Eiweiß 188
 - Fett 189
 - Gewichtsmanagement 199
 - Gewichtsverlust 198–199
 - Kohlenhydrate 186
 - Mangelernährung 200
 - Mikronährstoffe 190
 - Mineralstoffe 190
 - Muskelmassezuwachs 185
 - niedriges Gewicht 200
 - Protein 188
 - Regeneration 193
 - Stoffwechselunterschiede 185
 - Supplement 188, 197
 - Training 193
 - Trinken 194
 - Übergewicht 198
 - Unterversorgung 190
 - Vitamine 190
 - Wettkampf 193
 - Sportgetränk 51–52, 59, 61, 82
 - isotonisches 102
 - kochsalzhaltiges 112
 - Pulver 204
 - Selbsterstellung 204
 - Sportler, Ernährungssituation 19
 - Sportlerinnentriade 19
 - Sportriegel 92
 - fettarmer 94
 - kohlenhydratreicher 94
 - Sporttreiben, zwanghaftes 234
 - Spurenelement 20, 147, 151
 - Stärke 21, 52, 92
 - pflanzliche 22, 24
 - resistente 21, 24
 - tierische 22
 - Steady State 41–42
 - Stickoxid (NO) 172
 - Stoffwechsel, Vitamineinfluss 144
 - Stoffwechselunterschiede, Kinder und Erwachsene 185
 - Stress 177
 - oxidativer 176, 207
 - Struma 154
 - Subskapular-Hautfettfalte 214
 - Superkompensation 78
 - Suppe, Rezept 269
 - Supplement 160
 - AIS-Klassifizierung 163
 - Gelenke 172
 - Kinderernährung 188, 197
 - Suprailiakaal-Hautfettfalte 215
 - Süßigkeiten 188
 - Süßstoff 117
- T**
- Tages-Ernährungsplan 246
 - 2500 kcal 247
 - 3000 kcal 249
 - 3500 kcal 253
 - 3600 kcal 255
 - 4000 kcal 257
 - 5000 kcal 259
 - 6000 kcal 261
 - Tages-Ernährungsprotokoll 242
 - Tanzsport, Wettkampfernährung 67
 - Tapering-Methode 79
 - Taurin 117, 162, 168
 - Tee 113
 - Thermoregulation 107
 - Thiamin s. Vitamin B₁ 94
 - Tocopherol 138, 142, 155
 - Tomatensalat mit Schafskäse 269
 - Train Low 88
 - Train-Low, Methoden 89
 - Training, anaerobes 170
 - Trainingspause 125
 - Trainingszustand 155
 - trans-Fettsäuren 27
 - Traubenzucker 94, 102
 - Triathlon 68
 - Kohlenhydratzufuhr 69
 - Komplikationen, nahrungsbedingte 71
 - Trinkmenge 69
 - Triglyzeride 26
 - Trinken 61
 - Menge 106, 110, 112
 - in großer Höhe 202–203
 - Zeit-Mengen-Problem 73
 - Trinktest 110
 - Trizeps-Hautfettfalte 214
 - Tryptophan 132
- U**
- Übergewicht 29, 87, 212
 - Übersäuerung 170
 - Überwässerung 112
 - Ubichinon s. Coenzym Q10 165
 - Ultra-Distanzbelastung, Flüssigkeitsaufnahme 72
 - Ultra-Langzeitbelastung
 - Natriumversorgung 73
 - Wasserverlust 73
 - Ultradistanzbelastung
 - Flüssigkeitsaufnahme, empfohlene 74
 - Natriumversorgung 74
 - Ultraspurenelement 20
 - Unterarmumfang, maximaler 218, 229
 - Unterernährung 177
 - Untergewicht 29
 - Unterschenkel-Hautfettfalte 216
 - Unterwasserwägung 213
 - Urin
 - Farbe 203
 - Menge 203
- V**
- Valin 162
 - vegan 143, 155
 - Verdauungsbeschwerden in großer Höhe 209
 - Verstärkung 134

- Virusinfekt 177
 - Vitamin 20, 136
 - antioxidatives 137, 139, 142, 144, 157
 - in großer Höhe 207
 - antirachitisches 140
 - Bedarf 136-137
 - fettlösliches 26, 136-137, 139
 - Hauptfunktion 137
 - kritisches 155
 - Mangel 136
 - Megadosen 137
 - Quelle 139
 - Supplementierung 139
 - Verlust 136
 - wasserlösliches 138, 142
 - Vitamin A 26, 136, 139
 - Lebensmittelquelle 155, 178
 - Mangel 139, 155, 178
 - Überdosierung 139
 - Vitamin B₁ 94, 138, 143
 - Mangel 143
 - Vitamin B₂ 138, 143
 - Vitamin B₃ 143
 - Vitamin B₅ 144
 - Vitamin B₆ 131, 138, 143
 - Funktion 143
 - Lebensmittelquelle 155
 - Mangel 155
 - Vitamin B₁₂ 138, 143, 179
 - Lebensmittelquelle 179
 - Vitamin C 138, 142, 151
 - antioxidative Wirkung 178
 - Bedarf 137
 - Mangel 142, 155
 - Supplementierung 178
 - Vitamin D 26, 136-137, 140, 149, 179
 - Bedarf 141
 - Hypervitaminose 142
 - Mangel 141
 - Status 141
 - Supplementierung 179
 - Versorgungsstatus 141
 - Vitamin E 26, 136, 138, 142, 155, 178
 - Bedarf 137
 - Zufuhr 178
 - in großer Höhe 207
 - Vitamin H 143
 - Vitamin K 26, 136, 138, 142
 - Vitamin-B-Komplex 143, 207
 - Vitamin-Mineralstoff-Präparat 154
 - Vitamine, Höchstmenge 137
 - Lebensmittelquelle 155
 - Mangel 155
- Vollkornnudeln
 - mit Hackfleischsoße 266
 - mit Karotten, Pesto 265
 - Vollkornprodukte, Mikronährstoffe 21
 - Vorwettbewerbsernährung 56, 65
 - Lebensmittelvorschläge 57
- ### W
- Wachstumshormon 132
 - Wadenumfang 218
 - Wasser 21
 - Abgabe 106
 - Ultra-Langzeitbelastung 73
 - Aufgabe 106
 - Aufnahme 106
 - Bedarf 106
 - Bilanz 106, 151
 - Defizit 203
 - Desinfektion 209
 - Einlagerung 74, 82
 - extrazelluläres 213
 - intrazelluläres 213
 - Wasserstatus 203
 - Wasserstoffionen, Pufferung 43
- Wertigkeit, biologische 129
 - Wettkampf 56
 - Basisernährung 34
 - Erholungsphase 61
 - Ernährungstiming 57
 - Kohlenhydratzufuhr 25
 - Sauerstoffaufnahme 47
 - Wettkampfernährung
 - Beschwerden 76
 - sportartspezifisch 65
 - Wiege-Test 75, 110-111
 - Wintersport 76
- ### Z
- Zink 153, 155, 179
 - Ausscheidung im Urin 153
 - Bedarf 148
 - Lebensmittelquelle 179
 - Mangel 153
 - Zucker 22, 87, 93
 - Austauschstoff 93-94, 117
 - Kombination 52
 - Konsum 87
 - Zwei-Kompartiment-Modell 213