

Sporternährung

Studien- modul

1

Sporternährung I – Energiestoffwechsel

- Physiologische und biochemische Grundlagen im Sport
- Überblick Energiestoffwechsel (u. a. hormonelle und enzymatische Regulation)
- Kohlenhydrat-, Lipid-, Proteinstoffwechsel und deren Vernetzung
- Bedeutung/Ablauf des Zitratzyklus und der Atmungskette
- Bedeutung der Funktionszustände des Organismus
- Einfluss der Makronährstoffzusammensetzung auf körperliche Leistungsfähigkeit

2

Sporternährung II – Sportartspezifische Ernährung

- Grundlagen allgemeiner Nährstoffempfehlungen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Trainingsphasen
- Besonderheiten der Ernährung in: Kraft-, Schnellkraft-, Ausdauer-, Spiel- und Kampfsportarten
- Gesundheitliche Risiken des „Gewichtmachens“
- Glykogensuperkompensation vor einem Wettkampf
- Getränke/Flüssigkeitszufuhr
- Nahrungsergänzungen: Effekte und mögliche Nebenwirkungen

3

Sporternährung III – Spezielle Themen der Sporternährung

- Ernährung bei Höhentraining sowie vegetarische Ernährung
- Sport unter extremen klimatischen Bedingungen (Hitze, Kälte)
- Mögliche Nährstoffdefizite
- Beeinflussung der Ermüdung durch gezielte Ernährungsstrategien
- Bedeutung/Einfluss der Ernährung nach Sportverletzungen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Infektanfälligkeit
- Physiologische/psychologische Aspekte von Essstörungen
- Nahrungsergänzungen