

# Buchtipp: Optimale Sporternährung

Welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollten Sportler zu sich nehmen? Wie sollten sich Ausdauersportler, wie Kraftsportler ernähren? Diese und viele andere Fragen rund um das Thema Ernährung im Sport beantwortet das Buch.

Neu in der 4. Auflage sind zwei Kapitel zu den Themen Vegetarismus und glutenfreie Ernährung. Das Kapitel «vegetarische und vegane Ernährung im Sport» beschreibt die aktuelle Studienlage und gibt Vegetariern viele praktische Kochtipps an die Hand.

Ein spezielles Kapitel zur glutenfreien Sporternährung liefert wertvolle Hinweise und listet glutenfreie Nahrungsmittel auf. Ausserdem wurden die beiden Kapitel «Mikronährstoffe» und «Flüssigkeitshaushalt» komplett überarbeitet und um viele Praxistipps erweitert.

Der Leser findet nun auf einen Blick alle Lebensmittel, die wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Zahlreiche Tabellen, Übersichten, Praxistipp, Kochtipps und Rezeptvorschläge runden das Buch ab. Angesprochen werden Breiten-, Gesundheits- und Leistungssportler, Ernährungs- und Sportwissenschaftler, Vegetarier, Ernährungsberater sowie Trainer und alle, die eine ausgewogene, gesunde Ernährung im Sport anstreben.



Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Buch ausleihen:** Friedrich, W. (2015): [Optimale Sporternährung](#). Balingen: Spitta.

Quelle: [Spitta Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**