

Arnold Wiegand

Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport

ISBN 3-8334-4129-1

www.vegan-sport.de

Inhalt

Impressum	4
Danksagung	10
Vorwort	11
Über mich	15
Wie alles begann ...	19
Sport – meine Vergangenheit	21
Wettkämpfe 2004	23
Wettkämpfe 2005	27
Ernährung – meine Vergangenheit	35
Vegane Sportler/innen	45

Ernährung

Vegane Ernährung / Lebensweise	47
Die menschliche Physiologie	56
Wie gesund ist Fleisch?	62
Wie gesund sind Eier?	63
Wie gesund ist Milch?	64

Was bedeutet gesunde Ernährung?	66
Nahrungsbestandteile	76
Eiweiß	76
Kohlenhydrate	78
Glykämischer Index	80
Fette	86
Nüsse in der Ernährung	94
Vitamine	98
Mineralien, Spurenelemente	100
Nahrungsergänzung / Supplementierung	110
Studien über vegane Ernährung	128
Wasser / Trinken	130
Meine vegane Sporternährung	134
Saltin-Diät	138
Wachstumshormon (STH bzw. GH)	144
Ausdauersport	
Grundlagen über Ausdauersport	146
Training, Zielsetzung, Trainingspläne	151

Trainingsgrundlagen	154
Energiebereitstellung	158
Schwimmtraining	165
Laufen für Einsteiger	168
Simulation eines Ultralaufes	172
Laufstil	178
Regeneration und Superkompensation	187
Mentale Stärke	190
Ausrüstung (Beispiel Laufen)	198
Dehnungsübungen	200
Athletik	206
Schlusswort	213
Quellennachweis	215