

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung	1
2. Ernährung im Sport	5
2.1 Anspruch und Bedeutung der vollwertigen Ernährung im Sport	5
2.2 Grundlegende Nahrungsbestandteile	8
2.2.1 Makronährstoffe	11
2.2.2 Mikronährstoffe	13
2.3 Flüssigkeitsbilanz im Sport	15
2.3.1 Flüssigkeitsaufnahme im Sport	18
2.4 Energie- und Baustoffwechsel	21
2.4.1 Energiebereitstellung im Sport	24
2.5 Beanspruchungsprofil im Beachvolleyball	27
2.5.1 Allgemeine Charakteristika	27
2.5.2 Physische Beanspruchung	30
2.5.3 Psychische Beanspruchung	33
2.5.4 Schlussfolgerungen für die Energiebereitstellung und den Bedarf	36
2.6 Studien zum Ernährungsverhalten von Sportlern	38
3. Untersuchung	42
3.1 Ziel der Untersuchung (wissenschaftliche Fragestellung)	42
3.2 Untersuchungsmethoden	43
3.2.1 Befragung	43
3.2.2 Erhebung der Verzehrdaten	46
3.3 Untersuchungsgut	48
3.4 Untersuchungsgang	49

3.5	Kriterien für die Beurteilung der Analyseergebnisse	50
4.	Ergebnisse und Diskussion	53
4.1	Allgemeine und anthropometrische Daten (Fragebogenerhebung)	53
4.1.1	Ernährungswissen und -interesse	54
4.1.2	Ernährungsverhalten	56
4.2	Basisernährung in der Trainingsphase	57
4.2.1	Energiezufuhr	58
4.2.2	Makronährstoffzufuhr	60
4.2.3	Flüssigkeitszufuhr	62
4.2.4	Mikronährstoffzufuhr	64
4.3	Ernährung in der Wettkampfphase	65
4.3.1	Energiezufuhr	66
4.3.2	Makronährstoffzufuhr	69
4.3.3	Flüssigkeitszufuhr	74
5.	Methodenkritik	76
6.	Zusammenfassung und Fazit	79
7.	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	83
8.	Literaturverzeichnis	85
9.	Anlagen	92
9.1	Fragebogen	93
9.2	Ernährungsprotokoll (Trainingsphase)	99
9.3	Ernährungsprotokoll (Wettkampfphase)	105
10.	Eidesstattliche Erklärung	108