

Marcelo Aeldert

Veganismus im Sport.
Handlungsempfehlungen zur
Nährstoffbedarfsdeckung für eine vegane
Ernährungsweise

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2020 GRIN Verlag
ISBN: 9783346450548

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1037026>

Marcelo Aeldert

**Veganismus im Sport. Handlungsempfehlungen zur
Nährstoffbedarfsdeckung für eine vegane Ernährungs-
weise**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelorthesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Narratives Review zu veganer Ernährungsweise für Sportler mit Handlungsempfehlungen zur Nährstoffbedarfsdeckung

Studiengang: Ernährungsberatung

eingereicht von

Name, Vorname: Aeldert, Marcelo

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG	5
2	ZIELSETZUNG	6
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND.....	6
3.1	Begriffserklärung <i>vegan</i>	6
3.2	Häufigkeit von Veganismus in Deutschland	7
3.3	Beweggründe für Veganismus	8
3.4	Empfehlungen zur bedarfsgerechten Ernährung von Veganern im Sport.....	8
3.4.1	Energiebedarf	8
3.4.2	Energieliefernde Makronährstoffe.....	9
3.4.2.1	Proteine	9
3.4.2.2	Zufuhr- und Handlungsempfehlungen für Proteine	10
3.4.2.3	Nahrungsinduzierte Thermogenese.....	12
3.4.2.4	Fettsäuren/Lipide	12
3.4.2.5	Zufuhr- und Handlungsempfehlungen für Fettsäuren	14
3.4.2.6	Cholesterol.....	15
3.4.2.7	Kohlenhydrate.....	17
3.4.2.8	Zufuhr- und Handlungsempfehlungen für Kohlenhydrate	18
3.4.2.9	Ballaststoffe	19
3.4.2.10	Zufuhr- und Handlungsempfehlungen für Ballaststoffe	19
3.4.3	Vitamine und Mineralstoffe	20
3.4.3.1	Vitamine	20
3.4.3.2	Mineralstoffe.....	22
3.4.4	Gießener Lebensmittelpyramide/bildliche Darstellung der Ernährung	24
3.4.5	Mögliche Nährstoffmängel.....	25
3.4.6	Möglichkeiten der Nahrungsergänzung.....	25
3.4.6.1	Vitamin B12.....	26
3.4.6.2	Proteine/essenzielle Aminosäuren	26
3.4.6.3	EPA und DHA	27
3.4.6.4	Vitamin D	28
3.4.6.5	Riboflavin	28
3.4.6.6	Calcium.....	28
3.4.6.7	Eisen	29
3.4.6.8	Jod.....	29
3.4.6.9	Zink.....	30