

Hannah Wild

Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen

e-fellows.net (Hrsg.)

Band 3938

Vegetarische und Vegane Ernährung. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit?

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: 9783346487421

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1119310>

Hannah Wild

Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen

e-fellows.net (Hrsg.)

Band 3938

Vegetarische und Vegane Ernährung. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit?

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

Universität Hohenheim

Institut für Ernährungswissenschaften

Bachelorarbeit

Einfluss einer vegetarischen und veganen
Ernährungsweise auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Zum Erwerb des akademischen Grades
Bachelor of Science (B.Sc.)

Hannah Wild

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Inhaltsverzeichnis	2
Abbildungsverzeichnis	4
Tabellenverzeichnis	6
Abkürzungen	8
Zusammenfassung.....	9
Abstract.....	10
1 Einleitung	11
1.1 Einführung in die vegetarische und vegane Ernährungsweise	11
1.2 Fragestellung der Arbeit.....	12
1.3 Dimensionen sportlicher Leistungsfähigkeit.....	13
2 Methodisches Vorgehen	14
2.1 Ein- & Ausschlusskriterien für Literatur	15
2.2 Workflow der Literaturrecherche	15
3 Ergebnisse	17
3.1 Allgemeine Empfehlungen zur vegetarischen & veganen Ernährung im Sport	17
3.2 Reviews über den Einfluss einer vegetarischen oder veganen Ernährung auf die sportliche Leistungsfähigkeit	27
3.3 Einfluss auf Kraft.....	32

3.4	Einfluss auf anaerobe & aerobe Ausdauer	43
3.5	Einfluss auf Schnelligkeit	50
4	Diskussion.....	53
4.1	Allgemeine Empfehlungen zu einer vegetarischen und veganen Ernährungsweise bei Sportlern	53
4.2	Effekte einer vegetarischen und veganen Ernährungsweise auf die Leistungsfähigkeit	54
4.3	Fazit.....	60
5	Literaturverzeichnis.....	61