

Nahrungsaufnahme im Radsport in Ultradistanz

Eine Fallstudie

Mag. Manuela Konrad

Ernährungs Umschau 57 (2010), S. 16 ff.

Literatur

1. *Increasing muscle mass*. URL: http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/factsheets/body_size_and_shape2/increasing_muscle_mass Zugriff 05.09.2008
2. Knechtle B, Bisig A, Schläpfer F, Zwysig D (2003) *Energiebilanz bei Langzeitbelastung: eine Fallstudie*. *Praxis* 2003 92: 859–864
3. Jeukendrup A. *Carbohydrate intake during exercise: when, what and how much? Nutrition Lectures*. *Sport Nutrition Conference Birmingham* (2007)
4. Burke LM (2007) *Nutrition strategies for the marathon: fuel for training and racing*. *Sports Med*. 37 (4–5): 344–347
5. D-A-CH. *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. 1. Auflage. Umschau Braus Verlag, Frankfurt (2001)
6. DGE PC Version 3.3.1. *Datenbank: BLS, Version BLS II.3.1*
7. Klein H, Kienreich N. *Optimale Ernährung im Sport*. Hg: Institut für med. und sportwissenschaftl. Beratung, Maria Enzersdorf (2008)
8. Knechtle B, Pitre J, Chandler C (2007) *Food habits and use of supplements in ultra – endurance – cyclists – the Race Across America (RAAM) 2006*. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 55 (3): 102–106
9. *Osmolalität und pH von Getränken und Sportgetränken in der Schweiz*. URL: http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot_Topics/Hot_Topic17_Osmo_pH.pdf Zugriff 05.09.2008