



# Lehrbuch: Sporternährung

Das Lehrbuch der Sporternährung unter Beteiligung von WissenschaftlerInnen der Med Uni Graz ist erschienen.

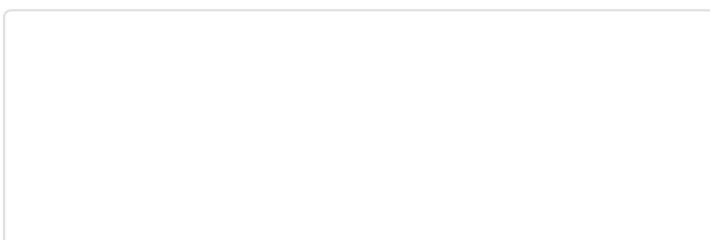
## WissenschaftlerInnen der Med Uni Graz präsentieren neues Lehrbuch zum Thema Sporternährung.

„Das Lehrbuch der Sporternährung ist das erste Kompendium dieser Art im deutschsprachigen Raum. Es bietet fundiertes wissenschaftliches Wissen rund um alle Aspekte der Sporternährung“, so Editor-in-chief und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung, PD Mag. DDr. Manfred Lamprecht.

Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek, Institut für Pathophysiologie und Immunologie der Med Uni Graz sowie Assoz.-Prof. PD Mag. Dr. Gerhard Cvirn, Institut für Physiologische Chemie der Med Uni Graz lieferten wesentliche wissenschaftliche Beiträge für die Erstellung des Buches. Gerhard Cvirn widmete sich den Kapiteln über die chemischen und biologischen Grundlagen der Sporternährung und Ernährungslehre. Co-AutorInnen: MMag. Sonja Lackner, Institut für Pathophysiologie und Immunologie, Med Uni Graz, ua. Eine Liste der Co-AutorInnen finden Sie hier.

Das Lehrbuch beinhaltet nicht nur wichtige Grundlagen aus den Bereichen Chemie, Biologie, Ernährungslehre und Trainingswissenschaft, sondern auch tiefergehendes Wissen rund um Kohlenhydrate, Proteine, Supplemente, die optimale Flüssigkeitszufuhr beim Sport und vieles mehr. Dabei bietet das Buch auch Inhalte rund um komplexere Aspekte der Sporternährung wie etwa Essstörungen, spezielle Ernährungsformen oder Ernährung bei Intoleranzen. Abgerundet wird das theoretische Wissen durch praxis-orientierte Speisepläne und speziell entwickelte Sporternährungsuhren, mehr als 400 Abbildungen und Tabellen geben wichtige visuelle Impulse für Lernende.

Das Buch wurde von der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung (ÖGSE) herausgegeben. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.oegse.at/lehrbuch-der-sporternahrung/>





Tuesday, 07. March 2017