

Nora Bönnhoff

Ernährungssituation von Leistungssportlern und -sportlerinnen in Schnellkraftdisziplinen der Leichtathletik

TAB. Richtwerte für die Energiezufuhr ausgewählter leichtathletischer Schnellkraftdisziplinen

Autoren (Jahr)	Disziplinen	Bezugsdaten Autoren	Erforderliche Energiezufuhr/d
Focks, 1983 (S. 64)	Schnellkraft Leichtathletik	14-17 Jahre; w 18-28 Jahre; w	2665 kcal/d w 2890 kcal/d w
Nöcker, 1987 (S. 17)	Kurzstreckenlauf: m/w		Min. 3000 kcal/d Max. 4500 kcal/d
	Sprungdisziplinen: m/w	70 kg KG	Min. 4000 kcal/d Max. 5000 kcal/d
	Mehrkampf: m/w		Min. 4000 kcal/d Max. 5500 kcal/d
Hollmann & Hettinger, 1990 (nach Findeisen et al., 1976)	Schnellkraft: m/w	66 kcal/kg KG	Probandenkollektiv Publikation: m/w MW 60-75 kg > 3960-4950 kcal/d SB 51-83 kg > 3366-5478 kcal/d
De Marées, 1996, (S. 454)	Schnellkraftsportarten (Sprint, leichtathletischer Mehrkampf): m/w	<ul style="list-style-type: none"> • 276 kJ (66 kcal)/kg KG + 10 % Ausnutzungsverluste • bei Sportlerinnen den errechneten Wert um 10-20 % verkleinern 	Probandenkollektiv Publikation: m/w MW m 74 kg > 5372 kcal/d MW w 62 kg > 3601-4051 kcal/d
Konopka, 2001	Schnellkraftsportarten (Hochleistungssport) (n. Donath & Schüler)	einschließlich ca. 10 % Verdauungsverlust	Probandenkollektiv Publikation
	Kurzstreckenlauf (100-400 m)	65 kcal/kg KG	m 4810 kcal/d w 4030 kcal/d
	Leichtathletischer Mehrkampf	70 kcal/kg KG	m 5180 kcal/d w 4340 kcal/d
	Leichtathletische Sprungdisziplinen	65 kcal/kg KG	m 4810 kcal/d w 4030 kcal/d
Berg & König, 2008 (S. 210)	Schnellkraft: m/w	mit größeren Schwankungsbreiten	4500 kcal/d
Berg & König, 2008 (S. 81)	Leistungssport: m/w (Schwerarbeiter nach Renner, 1978)		m 3800-4200 kcal/d w 3250 kcal/d
DGE, 2008 (S. 25)	Leistungssport	15 bis < 19 Jahre	PAL 2,0-2,4 m 3640-4368 kcal/d w 2920-3504 kcal/d
Carlsohn, 2009 (S. 192)	Schnellkraft	Männer (Alter MW 15,7 ± 2,0) Frauen (Alter MW 16,2 ± 1,9)	m MW 2584 ± sd 585 kcal/d w MW 2736 ± sd 574 kcal/d

m = männlich, w = weiblich