

**Prof. Dr. Joseph Keul  
Eckart Witzigmann**

# **DIE OKM P1A DPT**

Mit genauen Anleitungen  
und über 170 Rezepten

Mitarbeit: Stefanie Roediger-Streubel  
Farbfotos: C. P. Fischer, Fotodesign



**Wilhelm Heyne Verlag  
München**

# Inhalt

Zum Geleit .....	9
Vorwort .....	11
<b>1 Einführung</b> .....	<b>15</b>
1.1 Was hat Ernährung mit Gesundheit und Leistungs- fähigkeit zu tun? .....	16
1.2 Vom Genuß zu essen und zu trinken .....	25
<b>2 Bedarf und Wirkung der Nährstoffe</b> .....	<b>27</b>
2.1 Energieträger und Baustoffe .....	33
2.1.1 Eiweiß .....	33
2.1.2 Fette .....	39
2.1.3 Kohlenhydrate .....	44
2.1.4 Alkohol .....	50
2.1.5 Wertigkeit und Austauschbarkeit der Energieträger .....	53
2.2 Wirkstoffe (Biokatalysatoren) .....	61
2.2.1 Vitamine .....	61
2.2.2 Mineralstoffe (Elektrolyte) .....	72
2.2.3 Spurenelemente .....	78
2.2.4 Essentielle Amino- und Fettsäuren .....	86
2.2.5 Genußmittel .....	87
2.2.6 Leistungsfördernde Substanzen .....	93
<b>3 Wasserhaushalt</b> .....	<b>97</b>
3.1 Eigenschaften, Verteilung und Funktion des Wassers. . . .	98
3.2 Wasserverlust und Wasserbedarf .....	98
3.3 Flüssigkeitsersatz durch geeignete Getränke .....	102

<b>4 Ballaststoffe</b> .....	107
<b>5 Bewertung verschiedener Nährstoffe und Kostformen</b> .....	109
<b>6 Gestaltung der Nahrungszufuhr — Der Speiseplan</b> .....	117
6.1 Zahl und Aufteilung der Mahlzeiten .....	118
6.2 Ernährungsplanung im Rahmen des Trainings und Wettkampfaufbaus .....	122
6.3 Ernährung bei unterschiedlichen Sportarten .....	125
6.3.1 Mentale Belastungen (Schießen, Reiten, Skispringen, Motorsport, Segelfliegen) .....	125
6.3.2 Kraft- und Schnellkraftsportarten (Gewichtheben, Kugelstoßen, Hammerwerfen, Diskus; Sprint, Hoch-, Weit-, Stabhochsprung, Speerwerfen) .....	127
6.3.3 Kraftausdauersportarten (Rudern, Kanu, Canadier, Ringeln, Boxen, Segeln, Skialpin) .....	129
6.3.4 Ausdauersportarten (Mittel-u. Lang- streckenlauf, Radfahren, Skilanglauf, Eislauf) .....	132
6.3.5 Spielsportarten (Tennis, Hockey, Fuß-, Hand-, Basket-, Volleyball) .....	134
6.3.6 Kompositorische Sportarten (Turnen, Kunstspringen, Gymnastik, Tanz, Eis- und Rollschuhkunstlauf) .....	136
<b>7 Besonderheiten der Ernährung im Ausland</b> .....	141
<b>8 Grundsätzliches über die Zubereitung von Speisen</b> .....	147
<b>9 Ausgewählte Rezepte und Beispiele für Ernährungspläne</b> .....	151
Tagespläne .....	156
7-Tage-Speiseplan .....	162
Brote und Brötchen .....	168
Brotaufstriche .....	176
Frühstück .....	186

Zwischenmahlzeiten .....	204
Mittagessen .....	222
Abendessen .....	282
<b>10 Schlußbetrachtung.....</b>	<b>323</b>
<b>11 Register.....</b>	<b>327</b>