

Optimale Ernährung für maximale Leistung

Welche Rolle Proteine, Kohlenhydrate und gesunde Fette im Training spielen, erklärt Ernährungsexperte Tim Rühle im Interview



Expertenwissen: Tim Rühle teilt Ernährungstipps.
Foto: Tim Rühle

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über die optimale Ernährung ergänzend zu Ihrem Training gemacht? Tim Rühle, Gründer von „fit & fröhlich“, hat jüngst die WLSB-Fortbildung „Sporternährung – Optimales Training durch optimale Sporternährung“ geleitet und den Teilnehmenden hilfreiches Wissen vermittelt. Als leidenschaftlicher Triathlet hat er nicht nur persönliche Erfahrung, sondern auch ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedeutung der Ernährung im Breiten- und Gesundheitssport. Im Jahr 2022 mit einer Tagesgastronomie im Vereinszentrum des VfL Herrenberg begonnen, fokussiert sich fit & fröhlich mittlerweile auf die Bereiche Catering, Ernährungsberatung und Sporternährung für Athlet*innen.

Herr Rühle, warum ist Ernährung für den Sport und insbesondere für den Gesundheitssport so wichtig?

Die Ernährung ist die Basis für optimale Leistungsfähigkeit, unabhängig vom sportlichen Niveau. Sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport ist eine gesunde Ernährung entscheidend, um das volle Potenzial auszuschöpfen. Trotzdem gilt, je höher das sportliche Niveau ist, desto wichtiger wird auch die Bedeutung der Ernährung.

Welche grundlegenden Tipps haben Sie für Sporttreibende, die auf ihre Ernährung achten wollen?

Es ist wichtig, den individuellen Energiebedarf entsprechend der sportlichen Ak-

tivität anzupassen und eine ausgewogene Ernährungsstrategie zu entwickeln. Ein bewusstes Einbeziehen von Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten in die Mahlzeiten ist entscheidend. Wenn man seinen Kalorienbedarf unterschätzt, kann es beispielsweise als Fußballer ab der 70. Minute eng mit der Energie werden.

Leiten sich daraus unterschiedliche Ernährungsempfehlungen für ältere und jüngere Menschen ab?

Ältere Sporttreibende sollten besonders auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und ihre Ernährung an ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. Gerade in dieser Altersgruppe sollte man von der Erfahrung zehren und in sich rein hören, was einem gut tut. Kinder sollten so viel ausprobieren wie möglich und so bunt essen wie möglich. Als Eltern sollte man als gutes Vorbild vorangehen und die Dinge, die man sich seinem Kind wünscht, auch bei der Ernährung vorleben.

Welche Ernährungsprodukte und Ergänzungsmittel sind im Breiten- und Gesundheitssport sinnvoll und wie sollten sie genutzt werden?

Salz ist für mich als elementares Mineral sehr wichtig. Gerade wenn man viel schwitzt, ist es wichtig, die Salze wieder aufzunehmen. Darüber hinaus empfehle

ich Omega-3 und Magnesium, sowie für Vegetarier oder Veganer noch B-Vitamine. Zusätzlich sollten Sportlerinnen und Sportler darauf achten, bei jeder Mahlzeit Proteine einzunehmen, um eine schnelle Regeneration zu fördern. Das muss aber nicht unbedingt durch Shakes passieren, sondern geht durch proteinhaltige Lebensmittel, sei es durch Eier, Joghurt oder Tofu. Und im Nachmittagstief statt dem klassischen Schokoriegel lieber mal etwas Proteinhaltiges zu sich nehmen, wie Nüsse oder Quark mit Gemüwesticks.

Welche Bedeutung haben Kohlenhydrate für die sportliche Leistungsfähigkeit?

Kohlenhydrate spielen eine wichtige Rolle als Energiequelle für sportliche Leistungen. Die Menge und Art der Kohlenhydrate sollten an die individuellen Trainingsziele und die Art der sportlichen Aktivität angepasst werden, um eine optimale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Hier kann man aber beispielsweise als Ausdauersportler auch versuchen, unter geringer Kohlenhydratverfügbarkeit zu trainieren, um den Fettstoffwechsel verstärkt zu trainieren. Aber selbstverständlich sind Kohlenhydrate für aktive Menschen ein wichtiger Teil der Ernährung, auf die man nicht verzichten sollte. ■

Das Gespräch führte Dennis Dudek



Kraftvoll trainieren: Mit der richtigen Ernährung.

Foto: di_media/stock.adobe.com