

Urheilijan ravitsemussuositukset

Urheilevan nuoren ravinto koostuu samoista terveellisistä ja monipuolisista ravitsemussuosituksista kuten muidenkin ihmisten. Ainoastaan urheilusuoritusten ja harjoitusten tuoma syklistyys määräävät ravinnon määrää ja ajoitusta hieman erilaiseksi kuin normaalisti.

Hikoilu, lihasten palautuminen, kudosten rakentuminen ja kehittyminen sekä lisääntynyt energian tarve ovat tärkeimpiä asioita, jotka hieman muuttavat ruokavaliota, kovan harjoittelun myötä.

Hiilihydraatteja tarvitaan lihasten glykogeenivarastojen täydennykseen sekä palautumisvaiheessa nopeuttamaan lihaksistoa toipumisessa raskaan fyysisen suorituksen jälkeen.

Harjoittelun lisääntyessä päivittäinen energiantarve kasvaa, samoin myös proteiinien saannin tarve kasvaa.

Rasvan käytön tarve ei lisääny, joten rasvaisia ruokia tulisi välttää.

Runsas hikoilu aiheuttaa juomisen tarpeen lisääntymistä. Riittävän nesteen saamiseen ja sen ajoitukseen tulee urheilijan kiinnittää huomiota.

Ruokavalion koostaminen

Hyvä ravitsemus tarkoittaa monipuolisen, tasapainoisen, kohtuullisen sekä nautittavan ruokavalion koostamista päivittäisille aterioille.

MUISTA!

- **KOHTUULLISUUS** ravitsemuksessa tarkoittaa energiatasapainon ylläpitämistä. Eli syöt sen verran, mitä kulutat. Näin paino pysyy hallinnassa ja vakaana.
- **MONIPUOLISUUS**, aterialle jotakin tuoreita ja erilaisia raaka-aineita tuomaan väriä ja muunneltavuutta aterioihin.
- **TASAPAINOISUUS** merkitsee, että ruoka-aineissa on paljon suojaravintoaineita suhteessa energiamäärään. Ei turhia kaloreita, vaan terveellistä ja ravitsevaa ruokaa.

Ravintoaineiden saantisuosituksset

Ravintoaineet	kestävyyslajit, palloilulajit, mailapelit
Hiilihydraattien saantisuositus % kokonaisenergiasta	50-60 %
Hiilihydraattien saantisuositus g/painokilo/ vrk	Yli 6g / painokilo
Proteiinien saantisuositus % kokonaisenergiasta	10- 20 %
Proteiinien saantisuositus g / painokilo/ vrk	1,2- 1,5 g / painokilo
Rasvan saantisuositus % kokonaisenergiasta	25- 30 %
Rasvan saantisuositus g / painokilo/ vrk	1,5-2g / painokilo

Mistä sitten saat kaikkia ravintoaineita riittävästi?

- Tietenkin syömällä monipuolisesti puhdasta ja terveellistä ravintoa.
- Hyödyntämällä tutuksi käynyttä ruokaympyrämallia ja lautasmallia terveellisen aterian koostamisessa.
- Tutustumalla eri ravintoaineiden merkitykseen kehosi toiminnassa, ymmärrät miten kehosi toimii. Sisäistämällä terveellisen ravitsemuksen merkityksen, osaat suunnitella itsellesi sinulle parhaiten soveltuvat ateriaritmit, jotka soveltuvat juuri sinun aikataulutukseesi.

Ruokaympyrä

Ruokaympyrä kuvaa monipuolisuutta ja eri elintarvikeryhmien suhteellista osuutta ruokavaliossa. **Päivittäiseen ruokavalioon tulisi sisällyttää jotain ruoka-ainetta jokaisesta ruokaympyrän lohkoista.** Ruoan vaihtelevuus toteutuu kun lohkoista käytetään vaihdellen eri ruoka-aineita. Koottaessa päivittäistä ruokavaliota tulisi huomioida monipuolisuus ja värikkyys, sopivuus ja riittävyys sekä nautittavuus ja kiireettömyys.



Kuva 1. Ruokaympyrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2004)

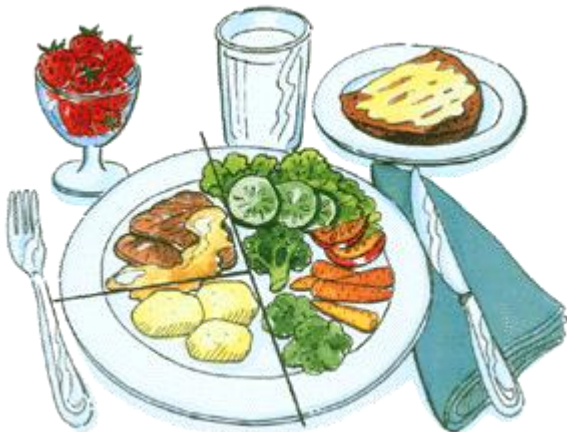
Ruokaympyrän lohkot

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| - liha, kala, kana, kananmuna | 220 g |
| - maito- ja maitovalmisteet | 6-7 dl + 30g juustoa |
| - ravintorasvat | 30g |
| - vilja- ja viljavalmisteet | 300g |
| - peruna | 250g |
| - kasvikset, marjat ja hedelmät | 500g |

LAUTASMALLI

Kokoa annoksesi lautasmallin mukaisesti:

- ½ salaattia tai keitettyjä kasviksia
- ¼ lihaa, kalaa tai kanaa
- ¼ perunaa, riisiä tai pastaa
- lisäksi leipä, ravintorasva ja lasi maitoa tai piimää
- jälkiruoaksi hedelmiä tai marjoja



Kuva 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2004)

Ravintoaineiden merkitys elimistölle

Hiilihydraatit

- liikunnan keskeinen energianlähde, niiden osuus sekä merkitys korostuvat liikunnan tehon kasvaessa
- hiilihydraatit eivät sellaisenaan lihota
- hiilihydraatteja käytetään lähinnä energiaksi tai varastoidaan glykogeeniksi, mutta ravinnon rasva siirretään rasvakudokseen
- kestävyyttä vaativissa lajeissa, kuten pallo- ja mailapelit hiilihydraattien tarve on suurin
- **hiilihydraatteja saat leivästä, muroista, puuroista, myseleistä, perunasta, makaronista, hedelmistä ja marjoista**
- vähähiilihydraattiset dieetit eivät sovi urheilijalle nuorelle
- kuitu on imeytymätöntä hiilihydraattia, eikä sen vuoksi sovi ainakaan suurina määrinä kilpailua edeltävälle aterialle → marjoja, hedelmiä, tuoreita

kasvikunnan tuotteita on siksi vältettävä ennen kilpailua

Proteiinit

- proteiinin riittävä saanti on urheilijalla tärkeää mm. lihasten ominaisuuksien kehityksen, vastuskyvyn ylläpidon ja normaalin hormoni-toiminnan kannalta
 - liian vähäinen proteiinien saanti heikentää mm. suorituskykyä, kehitystä, palautumista ja lisää sairastumisriskiä
 - proteiinien tarve lisääntyy kovien harjoittelujaksojen aikana
 - proteiinien saanti voi olla riittämätöntä kasvisruokavaliota noudattaville (ravitsemusohjaus tarvittaessa)
- **proteiineja saat lihasta, kalasta, kananmunasta, maitotaloustuotteista, viljasta, soijasta, pavuista ja herneistä**

Rasvat

- urheilija tarvitsee sopivasti hyvänlaatuista rasvaa
- rasvaa tarvitaan energianlähteenä, normaalin hormonitoiminnan ylläpidossa sekä kehon välittäjäaineiden tasapainossa
- rasvaa käytetään lihasten sisäisistä rasvavarastoista energiaksi liikunnassa ja sukupuolihormonien toimintaan
- käytä hyvälaatuisia kasvis- ja kalarasvaa
- **hyviä rasvoja saat valitsemalla kasvisöljyjä tai -margariineja päivittäin ja syömällä kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa**

Suojaravintoaineet

- vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet
- mikäli energiansaanti on riittämätöntä saadaan myös todennäköisesti liian vähän suojaravintoaineita
 - vitamiinien ja mineraalien puutteellinen saanti heikentää terveyttä ja suorituskykyä
 - **tärkeimmät suojaravintoaineiden lähteet ovat hedelmät, marjat, kasvikset, pähkinät, siemenet, täysjyvävilja, maitotuotteet, kala ja liha**
 - monipuolisesti syömällä saat kaikki tarvitsemasi suojaravintoaineet

Ateria-ajat tulisi jakaa tasaisesti pitkin päivää. Ravintoa urheilevan nuoren tulisi nauttia 3-4 tunnin välein, jolloin päivän aikana nautitaan 5-7 ateriaa. Sopiva jaottelu ruokailuille on aamupala, lounas, päivällinen, 1-3 välipalaa ja iltapala.

Välipalojen merkitys on suuri, koska niiden avulla on mahdollisuus rytmittää syömistä harjoittelun vaatimusten mukaisesti. Tällöin elimistö pystyy varastoimaan ravinnon hiilihydraatit ja proteiinit tehokkaimmin lihaksiin.

Tasainen syöminen pitkin päivää tarkoittaa, että syödyn energian määrä jakautuu mahdollisimman tasaisesti päivän aikana.

Päivittäinen energian tarve

Ikä	Pojat kcal/ vrk	Tytöt kcal/ vrk
12–15 v	2340–2700 kcal	2080–2290 kcal
16–17 v	2870–3200 kcal	2370 kcal

50 kg painavan nuoren energian kulutus perusaineenvaihdunnassa on 1196-1435 kcal ja päiväaktiivisuudessa 478-967 kcal. Sen lisäksi liikunnassa kulutetaan energiaa seuraavasti: pallopelit 240–358 kcal/ tunti ja kestävyyslajeissa 358–478 kcal / tunti.

Muistettavaa!

Lähes puolet päivän energiamäärästä tulisi nauttia iltapäivään mennessä. Erityisen tärkeää se on kahdesti päivässä harjoittelevilla urheilijoilla.

ATERIAN JAKAMINEN PÄIVITTÄIN

AAMIAINEN

- verensokeriarvot ja nestetasapaino kohdalleen
- esim. täysjyväleipä+ kevytlevite, juustoa tai
- leikkelettä, puuro/ velli/ myslä, maitoa

AAMUPÄIVÄN VÄLIPALA

- auttaa täyttämään energiakiintiöitä
- hedelmä tai jogurtti EI KARKKIA

LOUNAS

- päivän tärkein ateria, monipuolista ja paljon
- esim. peruna/riisi/makaroni, liha/kala/kana tai laatikkoruoka, maito tai piimä, salaatti, leipä, kevytlevite, mahdollisesti jälkiruoka

ILTAPÄIVÄN VÄLIPALA

- auttaa jaksamaan harjoituksissa, helposti sulavaa
- esim. jogurtti/ viili, leipä+ kevytlevite +juusto

PALAUTUMISVÄLIPALA

- heti harjoittelun päätyttyä, nestettä, hiilihydraatti- ja proteiinipitoista välipalaa
- esim. juotavat jogurtit, banaani, leipä+ kevytlevite +leikkele

PÄIVÄLLINEN

- urheilevan lapsen päivään kuuluu kaksi lämmintä ateriaa, EI SÄÄNNÖLLISESTI PIKARUOKAA
- ateria koostetaan kuten lounas

ILTAPA

- illalla syödään yön palautumista ja seuraavaa päivää varten
- esim. leipä+ kevytlevite, puuro/ myslä/ kiisseli, tuoremehu, maito, hedelmä

Ennen harjoittelua muistettavia asioita:

- ennen (n.15–90 min) harjoittelua nautittu hiilihydraattia ja proteiinia sisältävä välipala parantaa paljon energiaa kuluttavissa lajeissa harjoittelun tehoa sekä saattaa paljon parantaa harjoittelun stimuloimaa lihasten kehitystä
- välipalan tulee olla kooltaan ja koostumukseltaan sellainen, ettei se aiheuta vatsavaivoja
- vatsan tulisi olla kuitenkin tyhjä ennen suorituksen aloittamista
- välttä rasvaisia ruokia
- huolehdi nestetasapainon säilymisestä

Hyviä välipalaesimerkkejä:

- mysli- ja välipalapatukat (esim. Paussi, Alpen, Elovena Sun Mysli jne.)
- vauvanruokahedelmäsoseet
- juotavat jogurtit
- 2 dl täysmehupakkaukset
- 2 dl mustikkakeittojuomat
- täytetyt sämpylät ja reissumiehet
- jogurtit ja rahkat
- riisikakut
- omenat, appelsiinit, mandariinit, luumut, viinirypäleet, banaanit
- vähärasvaiset täysjyväkorput

Näitä välipalaesimerkkejä voi myös hyödyntää pelitapahtuman tai harjoitusten jälkeisessä palautumisvaiheessa.

Ottelun aikana muistettavaa:

- huolehdi nestetasapainosta, juomana vesi
- erätauolla (turnaus) voidaan syödä kiinteitä välipaloja esim. banaania

NESTETASAPAINON YLLÄPITO

- pahaan nestevajeeseen joutuminen on helpoimpia tapoja heikentää suorituskykyä
- harjoittelun aiheuttamaa nestehävikkiä voi arvioida melko hyvin mittaamalla painon lasku harjoituksen aikana ja sen jälkeen - tässä tapauksessa painon lasku kuvastaa nestehävikkiä (huomioitava harjoituksen aikana juotu neste)
- nesteen imeytyminen liikunnan aikana voi olla yli 1 litra tunnissa
- harjoittelun aikana nautittava nesteen määrä on 4-10 dl / tunti liikunnan alusta alkaen esim. 2 dl 15 min. välein on sopiva rytmi
- urheilijan tulee pitää huoli, että liikunta aloitetaan nestetasapainossa
- nestevajauksen ylläpidon kannalta on tärkeää nauttia nestettä n. 5 dl harjoitusta edeltävinä tunteina, mikäli tästä seuraa virtsaamisen tarve harjoittelun aikana, tulee nesteen juonti aloittaa 2-3 tuntia ennen harjoittelua, jolloin ylimääräinen neste ehtii poistua
- vesi on paras janojuoma ja nestetasapainon ylläpitäjä
- *mikäli hikoileminen on runsasta ja harjoittelu on raskasta ja pitkäkestoista suositellaan urheilujuomia → urheilujuoman hiilihydraatit parantavat nesteen imeytymistä pitkäkestoisissa suorituksissa*
- hyvin pitkäkestoisessa ja kovatehoisessa liikunnassa (yli 2 tuntia) tai kuumalla ilmalla harjoiteltaessa urheilujuoma on EHDOTON valinta

Nesteen nauttiminen liikuntasuorituksen jälkeen

- Liikunnan aikainen hävikki korjaantuu nauttimalla liikunnan jälkeen n.1,5-kertainen määrä nestettä hävikkiin verrattuna.
- Juomisen tulisi alkaa ja jatkua tasaisena (6-10 dl / tunti) kunnes liikunnan aikainen hävikki on korvattu. Ei suositella urheilujuomia liikuntasuorituksen jälkeen.
- Ulkopuolisen on vaikea opastaa juomiseen, vaan urheilijan on itse opeteltava kuinka saa juotua riittävästi nestettä.

Palautuminen urheilusuorituksen jälkeen

- Lajeissa, joissa energiankulutus ja nestehukka on suurta (esim. kestävyys - ja palloilulajit) palautuminen ravinnolla tulee aloittaa mahdollisimman pian (15 min) harjoittelun jälkeen hiilihydraatti- ja nestevarastojen palauttamiseksi.
- Hiilihydraattien osuus palautuvassa ravinnossa korostuu harjoittelun energiankulutuksen kasvaessa ja vähintään kerran päivässä harjoittelevalla kestävyysurheilijalla hiilihydraattien saannin tulisi olla 1-1,5 g/painokilo ensimmäisen tunnin aikana harjoittelun jälkeen.
- Proteiinin määrän tulisi olla n. 10- 40 g.

Lähteet:

Borg, P. Liikkuvan lapsen ravitseminen. Teoksessa Liikkuva lapsi ja nuori 1999

Pöyry, M. Harjoittelu, kilpailu ja ravinto 2006

Suomen Olympiakomitea. Urheilijan ravitsemussuositus. Hetimonex. Jyväskylä

Uusi suomalainen ravinto-opas. Ukk-instituutti

Urheilijan ravitsemussuosituksien 2004

Suomalaiset ravitsemussuosituksien – ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005

www.urheiluravitseminen.net

Nuoren Urheilijan ravitseminen RuoSkA (www.ruoska.fi)