

PAINONVETO

NUORILLA KAMPPAILULAJIEN URHEILIJOILLA



NATIONAL
OLYMPIC TRAINING CENTER
Helsinki

4/2026

Tutkittua tietoa
ja toimivia
käytänteitä
valmennuksen
tueksi



JULKAISIJA

Olympiavalmennuskeskus Helsinki
Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea

Mäkelänkatu 47
00550 Helsinki

www.urhea.fi

Sisällys

TIIVISTELMÄ.....	3
PAINONVEDOT NUORILLA PAINOLUOKKALAJIEN URHEILIJOILLA.....	4
Mitä tarkoittaa painonveto.....	4
Sopivan painoluokan valinta.....	4
Painonvedon ja laihduttamisen erot.....	4
Turvallinen ikä painonmuokkaukselle.....	4
Kuka ohjeistaa painonvedossa?.....	5
Paljonko painoa voi vetää?.....	5
Painonvedon riskit.....	6
PAINONVETOMENETELMÄT.....	7
Eri painonvetomenetelmät.....	7
Vähäkuituisen ruokavalion noudattaminen.....	9
Ruoansulatuskanavan sisällön vähentäminen.....	9
Natriumin saannin rajoittaminen.....	9
Elimistön kuivattaminen.....	9
Glykogeenivarastojen tyhjentäminen.....	10
Vesitankkaus.....	10
Nuorelle urheilijalle sopivat painonvetomenetelmät.....	11
Painonvedon ohjeitus.....	12
Painonvedosta palautuminen.....	12
Neste.....	12
Suola.....	13
Hiilihydraatti.....	13
TOIMINTAOHJEITA, KUN HUOLI URHEILIJASTA HERÄÄ.....	14
LÄHTEET.....	15



TIIVISTELMÄ

Tämä materiaali on tarkoitettu painoluokkalajien parissa työskenteleville valmentajille, asiantuntijoille sekä kaikille nuorten painoluokkalajien urheilijoiden läheisille toimijoille. Materiaalin tavoitteena on koota yhteen tutkittua tietoa sekä toimivia käytäntöjä painonvedoista sekä luoda yleisiä toimintamalleja ja suosituksia aiheen parissa toimimiseen lasten ja nuorten osalta. Materiaali perustuu aiheesta tehtyyn kansainväliseen tutkimusnäyttöön sekä asiantuntijasuosituksiin.

Materiaalin sisällölliset peruseriaatteet löytyvät tiivistetysti alta:

- Painonveto tarkoittaa kehonpainon lyhytaikaista manipulointia haluttuun kilpailuluokkaan pääsemistä varten.
- Painonvetomenetelmiä on useita, ja suurin osa niistä perustuu elimistön nestetasapainon muokkaamiseen tai ruoansulatuskanavan sisällön määrän vähentämiseen.
- Painonvetoa ei tule toteuttaa painoluokkalaissa urheilevilla lapsilla.
- On yksilöllistä, missä iässä painonvedot ovat riittävän turvallisia. Aikuistuvilla, nuorilla urheilijoilla painonvetoja voidaan vähitellen alkaa harjoittelemaan osana kilpailuun valmistautumista.
- Lasten ja nuorten tulisi lähtökohtaisesti valita kilpailuluokka, jossa painonvetoja ei tarvita.
- Painoluokan valinnassa tulee huomioida nuoren urheilijan pitkän aikavälin tavoitteet ja kehittyminen sekä fyysinen kasvu ja kehitys.
- Nuorille tulee tarjota tietoa painonvedon eri menetelmistä ja niiden riskeistä, sekä auttaa heitä ymmärtämään että painonvedot ja painon pitkäaikainen hallinta ovat eri asioita.
- Jos huoli urheilijan terveydestä herää, on tärkeää olla matalalla kynnyksellä yhteydessä terveydenhuollon toimijoihin tai nuoren huoltajiin. Urheilu voi sekä haastaa että tukea lapsen ja nuoren ruokasuhdetta.

PAINONVEDOT NUORILLA PAINOLUOKKALAJIEN URHEILIJOILLA



Mitä tarkoittaa painonveto

Painonvedolla tarkoitetaan painoluokkalajeissa kehon painon akuuttia ja väli aikaista manipulointia muuhun kuin kehon rasvamassan määrään vaikuttamalla. Painonvedon tarkoituksena on urheilijan painon optimoiminen siten, että urheilija saavuttaa ennalta valitsemansa kilpailupainoluokan ja on näin oikeutettu kilpailemaan.

Tämän materiaalin tavoitteena on koota yhteen tietoa ja käytäntöjä painonvetoihin nuorten kehitykseen liittyvät erityispiirteet huomioiden.

Sopivan painoluokan valinta

Nuoren urheilijan painoluokka on suositeltavaa valita siten, että urheilija pystyisi kilpailemaan omassa normaalipainossaan tai mahdollisimman lähellä sitä ilman merkittävää painonvetoa. Urheilijan ja valmentajan tulee arvioida yhdessä sopivaa painoluokkaa, joka tukee urheilijan suorituskykyä, terveyttä sekä pitkän aikavälin tavoitteita. Kasvupyrahdykset voivat olla syy painoluokan vaihtamiselle ja aiheuttaa urheilijalle painetta toteuttaa painonvetoa.

Painonvedon ja laihduttamisen erot

Laihduttamisella tai painonpudotuksella tarkoitetaan kehon painon tarkoituksellista, pitkäaikaista muokkaamista ensisijaisesti rasvamassaa vähentämällä. Sitä ei lähtökohtaisesti suositella lapsille ja nuorille, vaikka kyse olisi ylipainosta. Myös kehoon liittyvää laihdutuspuhetta tulee välttää normaalin ruoka- ja kehosuhteen tukemiseksi.

Jos huoli alaikäisen urheilijan terveydentilasta herää, on ensisijainen toimenpide ottaa asia puheeksi kodin kanssa ja pohtia keinoja tilanteen parantamiseksi. Lasta tai nuorta itseään ei tule kehottaa laihduttamaan.

Turvallinen ikä painonmuokkaukselle

Yksiselitteistä ikärajaa turvalliselle painonvedon harjoittelulle on haastavaa asettaa. Lähtökohtana on, että pienten lasten tai alle murrosikäisten nuorten ei tulisi muokata painoaan. Painonvetojen harjoittelu voidaan aloittaa yksilöllisten valmiuksien täytyessä osana urheilijaksi kasvamista. Jos painonvetojen harjoittelu aloitetaan, on ensisijaisen tärkeää, että urheilijalle annetaan asianmukaista tietoa, tukea ja ohjausta sen toteuttamiseksi. Urheilijaa ei tulisi kehottaa muokkaamaan painoaan ilman ohjeistusta.

Valmius painonvetojen toteuttamiseen vaihtelee urheilijan fyysisen ja psyykkisen kehityksen, terveyshistorian sekä tavoitteiden mukaan. Urheilijan psyykkiset valmiudet eivät kuitenkaan välttämättä kulje fyysisen kehityksen kanssa käsi kädessä, kun kohdataan painonvetojen aiheuttamia mahdollisia haasteita. On siis tärkeää arvioida urheilijan tilanne yksilöllisesti ja tapauskohtaisesti. Arviointiin on suositeltavaa hyödyntää tarpeen vaatiessa asiantuntijatukea matalalla kynnyksellä.

Kuka ohjeistaa painonvedoissa?

Urheilijat saavat painonveto-ohjeita yleisimmin valmentajilta, vanhemmilta sekä kokeneemmilta urheilijoilta. Nuorten urheilijoiden valmentajien ja vanhempien on hyvä olla tietoisia tästä ilmiöstä, ja tarvittaessa ohjata urheilija terveyden-huollon ja/tai urheiluravitsemuksen asian-tuntijoiden avun piiriin. Nuorten keskuudessa myös väärä tieto leviää helposti ja aiheuttaa haitallista syömiskäyttäytymistä.

Asiantuntijatukea painonvetoihin saa esim. urheiluakatemioiden tai valmennuskeskusten urheiluravitsemuksen sekä urheilulääketieteen asiantuntijoilta.



Paljonko painoa voi vetää?

Aikuisurheilijoiden kohdalla painoa vedetään tyypillisesti maksimissaan noin 5 % kehonpainosta, jos punnituksen ja ensimmäisen kilpailusuorituksen väliin jäävä aika on lyhyt, korkeintaan muutamia tunteja. Palautumisajan ollessa pidempi, esimerkiksi noin vuorokausi, voi painonveto olla aikuisurheilijoilla tätäkin suurempi, noin 6–7 %.

Yksiselitteistä rajaa nuorille turvallisesta painonvedon määrästä on mahdotonta asettaa, ja usein sopiva painonvedon määrä löytyy hallitusti kokeilemalla. Nuorten paino vaihtelee luontaisesti esimerkiksi nestetasapainon muuttuessa päivän aikana, joten lievät ja hyvin tilapäiset painonmuutokset ilman energiansaannin rajoittamista voivat olla nuorille suhteellisen turvallisia.

Nuoren urheilijan kehittyvä keho on kuitenkin erityisen herkkä painon muutosten ja etenkin energiavajeen aiheuttamille haasteille. Tästä syystä etenkin usein toistuvat painonvedot ovat nuorille erityisen haitallisia. Nuoren urheilijan on suositeltavaa pyrkiä kilpailemaan painoluokassa, joka ei edellytä toistuvia painonvetoja.



Painonvedoilla voi olla useita tunnistettuja haittavaikutuksia nuorten terveyteen ja suorituskykyyn. **Painonvedon riskit kulkevat käsi kädessä sen suuruuden kanssa; mitä enemmän ja useammin painoa vedetään, sitä todennäköisempiä terveyteen ja suorituskykyyn kohdistuvat haitat ovat.**

Tyypillisiä painonvetojen riskejä urheilijan terveydelle ja suorituskyvyllä on esitetty alla olevassa kuvassa. Riskit kasvavat, kun painonvedot ovat toistuvia.

Painonvedot voivat äärimmilleen vietyinä olla urheilijalle pahimmillaan hengenvaarallisia. Liian nopeasti heikentynyt neste- ja suolatas-

paino voi aiheuttaa mm. vakavia sydänoireita. On tiedossa, että painoluokkalajien urheilijoita on jopa menehtynyt voimakkaan nestehukan aiheuttamiin komplikaatioihin. Tästä syystä kehon painon lyhytaikainen muokkaus on syytä suunnitella ja harjoitella tarkkaan ennen kilpailuja, minkä lisäksi painonvedot on suositeltavaa pitää mahdollisimman pienenä.

Painonvetoja tiedetään toteutuneen myös urheilussa kiellettyjen aineiden, kuten diureettisten lääkkeiden käytön avulla. Kun nuoret urheilijat tutustuvat painonvetokäytäntöihin, on ensisijaisen tärkeää tarjota heille tutkittuun tietoon sekä turvallisiin käytäntöihin perustuvia neuvoja.

Fysiologia

- Kasvun ja kehityksen hidastuminen
- Luuterveys
- Muutokset hormonitoiminnassa
- Lämpösauroksien riski nestevajeessa
- Heikentynyt suorituskyky
- Suurentunut loukkaantumisriski
- Heikentynyt vastustuskyky

Painonvetoon liittyviä riskejä

Henkinen hyvinvointi

- Epäterveen kehosuhteen muodostuminen
- Liiallinen painon tarkkailu, kontrollointi
- Oman arvontunnon kytkeytyminen painoon
- Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen
- Joustamattomiin toimintamalleihin tai sääntöihin kiinnittyminen
- Henkisen hyvinvoinnin haasteet, mm. stressi, ahdistus, väsyneisyys, ärtyneisyys, keskittymiskyvyn heikentyminen



PAINONVETOMENETELMÄT

Eri painonvetomenetelmät

Vleisimmin käytettyjä ja turvallisina pidettyjä painonvetomenetelmiä ovat:

- Ruoansulatuskanavan sisällön vähentäminen (kuidunsaannin rajoitus ja painoltaan kevyiden ruoka-aineiden suosiminen)
- Kehon nestemäärän vähentäminen (mm. hikoilun lisääminen, nesteensaannin rajoittaminen, hiilihyaattien ja suolan saannin rajoittaminen)
- Painonveto ei automaattisesti tarkoita energiansaannin voimakasta rajoittamista. Menetelmät perustuvat kehon painon lyhytaikaiseen muokkaamiseen.

Painonvetomenetelmät voidaan jakaa karkeasti kahteen kategoriaan: ruoansulatuskanavan sisällön sekä elimistön nestemäärän vähentämiseen tähtääviin menetelmiin. Näistä nestetasapainoon vaikuttavat menetelmät heikentävät suorituskykyä huomattavasti useammin.

Seuraavaan taulukkoon on koottu painonvetomenetelmät sekä niiden teoreettinen vaikutus kehonpainoon ja suorituskykyyn aikuisille. Tosiassiallinen vaikutus kehonpainoon on aina yksilöllinen ja tilannekohtainen. Ohjeistuksia menetelmistä ei tule sellaisenaan soveltaa lapsille ja nuorille.

Vaikutustapa	Metodi	Vaikutus kehonpainoon	Vaikutus suoritus-kykyyn	Ajoitus	Huomioitavaa	Riskejä
Ruoansulatuskanavan sisällön vähentäminen	Vähäkuituisen ruokavalion noudattaminen	1-2 %	-	2-4 vrk ennen punnitusta	Vaikutus kehonpainoon riippuvaista aiemmasta kuidunsaannista	Ummetus ja painonnousu
	Painoltaan kevyiden ruoka-aineiden suosiminen	1 %	-	1-2 vrk ennen punnitusta	Kuivat-, energiapitoiset ruoka-aineet	Nälän tunteen voimistuminen
Kehon nestemäärän vähentäminen	Suolan saannin rajoittaminen	1-2 %	-	2-5 vrk ennen punnitusta	Vaikutus kehonpainoon riippuvaista aiemmasta suolansaannista	-
	Hikoilun lisääminen	Suos. max 3 % (BW)	Neg.	1-2 vrk ennen punnitusta	Nestetasapainon palautuminen vie aikaa tunneista vuorokauteen. Suolansaannin lisääminen voi auttaa. Ei yli 3 % menetystä kehonpainosta	Liiallinen kuivuminen, elimistön lämmönsäätelyn häiriintyminen
	Nesteen-saannin rajoittaminen		Neg.	1-2 vrk ennen punnitusta		
	Hiilihydraattien saannin rajoittaminen	1-2 %	Neg.	3-7 vrk ennen punnitusta	Glykokeenivarastojen palautuminen edellytys suorituskyvyn palautumiselle. Täydellinen palautuminen vie aikaa väh. 24h	Väsymys, pahoinvointi, palautumisen epäonnistuessa maksimaalisen suorituskyvyn menetys
	Vesitankkaus	1 %	-	4-5 vrk ennen punnitusta	3 vrk ajan enintään 100 ml/kg nesteitä tasaisesti pitkin päivää nautittuna (ei yli 1 L/h). 4 vrk aikana n. 15 ml/kg. 5.vrk = punnituspäivä Vaatii asiantuntijan kanssa tehdyn yksilöllisen suunnitelman ja seurannan.	Täydenolontunne, pahoinvointi, vesimyrkytys

2. Painonvetoimenetelmät sekä niiden teoreettinen vaikutus kehonpainoon ja suorituskykyyn aikuisille.

Taulukon värit:

Vihreä: Pienen riskin menetelmät → Punainen: Vaatii aina asiantuntijan mukana olemisen.



Vähäkuituisen ruokavalion noudattaminen



Ravinnon kuiduilla on suoliston sisältöä lisäävä vaikutus. Kuidun saantia rajoitettaessa suolen sisältö vähenee, millä on painoa alentava vaikutus. Kuidun saannin rajoittamisen vaikutus kehonpainoon riippuu painonvetoa edeltävästä kuidunsaannista: mitä enemmän kuitua on ravinnosta totuttu saamaan, sitä suurempi painon lasku kuidun saannin rajoittamisella tyypillisesti saadaan. On tärkeää muistaa, että kuitupitoisella ruokavaliolla on terveyttä sekä suoliston normaalia toimintaa edistäviä vaikutuksia, minkä vuoksi kuidun saantia ei ole suositeltavaa rajoittaa painonvedon ulkopuolella.

Kuidunsaannin rajoittaminen voi myös vaikuttaa epäedullisesti vatsan toimintaan (esim. ummetus), mikä voi kääntyä painonvedon aikana itseään vastaan erityisesti silloin, jos kuidun saantia rajoitetaan liian pitkään. Ravintokuidun saantia voidaan vähentää vaihtamalla esim. täysjyväviljatuotteet vaaleisiin viljavalmisteisiin sekä vähentämällä erityisesti kasvien, marjojen ja hedelmien käyttöä.

Ruoansulatuskanavan sisällön vähentäminen

Ruoan läpikulkuaika elimistössä on tyypillisesti noin 1–3 vuorokautta, mikä tarkoittaa, että nautittu ruoka vaikuttaa kehonpainoa nostavasti ruoan läpikulun ajan. Painonvedon aikana ruoansulatuskanavan sisältöä voidaan vähentää suosimalla vähäkuituista ruokavaliota 2–4 päivän ajan ennen punnitusta sekä rajoittamalla nautitun ruoan määrää.



Nautitun ruoan määrää rajoittaessa on perusteltua suosia ruokailussa mahdollisimman paljon energiaa painoonsa nähden sisältäviä ruoka-aineita, jotta pienemmästä ruokamäärästä saataisiin tarpeeseen nähden riittävästi energiaa. Esimerkiksi 100 grammaa kasviksia sisältää energiaa tyypillisesti vain kymmeniä kilokaloreita ja hiilihydraatteja vain joitakin grammoja, kun taas esimerkiksi 100 grammasta kuivattuja hedelmiä energiaa saadaan tyypillisesti 200–300 kilokaloria ja hiilihydraatteja useita kymmeniä grammoja.

Natriumin saannin rajoittaminen

Runsas suolansaanti lisää elimistöön sitoutuvaa nestemäärää. Toisinpäin käännettynä suolan saannin vähentäminen edesauttaa elimistön nestemäärän vähentämisessä. Yleisesti suolaa saadaan ravinnosta helposti: väestötasolla miesten suolan saanti on keskimäärin 8,7 g/vrk ja naisten 6,4 g/vrk, kun taas suositeltava saantimäärä on enintään 5 g/vrk.

Natriumin saannin rajoittamisen aikana suolan saanti olisi syytä rajoittaa mahdollisimman vähäiseksi tai n. 1,5 grammaan vuorokaudessa vähintään kolmen päivän ajaksi, mikä voi käytännössä olla melko haastavaa. Suolaa saadaan ravinnosta yleisesti seuraavista lähteistä, joiden käyttöä voi olla perusteltua rajoittaa painonvedon aikana: ruokasuola ruoanvalmistuksessa, suolaa sisältävät mausteseokset, maustekastikkeet, liemikuutiot, leivät, leikkeleet, marinoidut lihat sekä valmis- ja pikaruuat. Eri elintarvikkeiden sisältämiä suolamääriä voidaan tarkastella elintarvikkepakkausten ravintosisältötaulukoista.

Elimistön kuivattaminen

Elimistön painosta merkittävä osa on nestettä, mikä on elimistön normaalin toiminnan kannalta välttämätöntä.

Nestetasapaino ei kuitenkaan ole järkähtämätön, vaan esimerkiksi runsas hikoilu ja riittämätön juominen voivat johtaa nestevajeseen. Urheilijan suorituskyvyn kannalta 2 % suuruinen nestevaje on jo merkittävä etenkin lämpimissä olosuhteissa. Nestevajeella on havaittu negatiivisia vaikutuksia etenkin kestävyYTEEN, voimaominaisuuksiin, kognitioon, taito-ominaisuuksiin sekä mielialaan. Tämän vuoksi nestetasapainon palauttaminen punnituksen jälkeen on tärkeää, mikäli painonvedon aikana on tarkoituksena kuivattaa elimistöä.

Elimistöä voidaan kuivattaa punnitusta edeltävän 1–2 vuorokauden aikana vähentämällä aluksi nesteen nauttimista sekä lisäämällä tarvittaessa hikoilua vielä tunteja ennen punnitusta esimerkiksi liikunnan, lämpimän suihkun, -saunan tai -kylmän avulla. Hikoilemalla menetetään nesteen lisäksi myös pieniä määriä hien mukana eritettyjä suoloja, mikä voi olla hyvä ottaa huomioon punnituksen jälkeisessä palautumisessa. On hyvä muistaa, että liikkumalla aikaan saatu hikoilu ei edesauta ainoastaan nesteenmenetystä, vaan kuluttaa myös suorituskyvyn kannalta oleellisia elimistön glykogeenivarastoja.

Mikäli punnitusaikakohta on aamulla, on hyvä tiedostaa yön aikana elimistön kuivuvan nukuttaessa tyypillisesti muutamia satoja grammaa. Painonvedossa voidaan tavoitella yksilöllisesti n. 1–3 % kehonpainoon suhteutettua nestevajetta. Yli 4 % nestevajetta ei tule tavoitella, sillä suuremman nestevajeen myötä myös terveysriskit kasvavat ja palautuminen hidastuu merkittävästi.

Glykogeenivarastojen tyhjentäminen

Elimistön glykogeeni- eli hiilihydraattivarastot ovat kooltaan noin 300–700 grammaa. Jokainen kehoon sitoutunut gramma hiilihydraattia sitoo varastoituessaan n. 3 grammaa nestettä. Sen vuoksi väliaikainen hiilihydraattien saannin rajoittaminen sekä glykogeenivarastojen tyhjentäminen liikuntaa lisäämällä edesauttaa

glykogeenivarastojen tyhjentymistä ja painon laskua.

On kuitenkin tärkeä muistaa, että hiilihydraatit toimivat urheilijan pääasiallisena energianlähteenä etenkin korkeaintensiteettisissä suorituksissa. Glykogeenivarastojen tyhjentymässä koetaan tyypillisesti väsymistä, vetämättömyyttä, suorituksen koetun kuormittavuuden lisääntymistä, huipputehojen katoamista ja toisinaan pahoinvointia, mikäli elimistö alkaa tuottamaan ketoaineita hiilihydraattien saannin ollessa hyvin niukkaa. Koska riittävä hiilihydraattien saatavuus on edellytys korkeaintensiteettisen suorituskyvyn saavuttamiselle, on hyvä huomioida, että glykogeenivarastojen palautuminen on hyvin hidasta ja edellyttää runsasta hiilihydraattien saantia.

Vesitankkaus

Vesitankkaus perustuu tankkausvaiheen aikaiseen virtsan eritystä lisäävien hormonien pitoisuuksien nousuun, jotka pysyvät koholla ja kääntyvät hitaasti laskuun nesteensaannin rajoituksen aikana. Tämän myötä kehonpainoa saadaan vesitankkauksen avulla laskettua noin 1 % enemmän, kuin pelkän nesteensaannin rajoittamisen aikana. Vesitankkauksen aikana nestettä nautitaan ensimmäisien päivien aikana hyvin runsaasti, mihin liittyy täydenolon tunteen lisäksi myös vesimyrkytyksen riski.

Riskiä voidaan pienentää nauttimalla päivittäinen vesimäärä mahdollisimman tasaisesti pienemmissä annoksissa pitkin päivää siten, että vältettäisiin yli yhden litran vesimäärän nauttimista tunnin aikaikkunassa. Ohjeen mukaista päivittäistä nesteensaantia ei missään tapauksessa tule ylittää, ja vesitankkausta voi toteuttaa myös ohjetta pienemmällä nestemäärillä. Nuorelle, painonvetoa vasta harjoittelevalle urheilijalle, vesitankkausta ei suositella siihen liittyvien vakavien terveysriskien vuoksi. Menetelmän kokeilu ja käyttö edellyttää asiantuntija-avun hyödyntämistä, jotta voidaan arvioida sen yksilöllistä soveltuvuutta osana kokonaisuutta, laatia yksilöllinen suunnitelma ja seurata toteutusta.

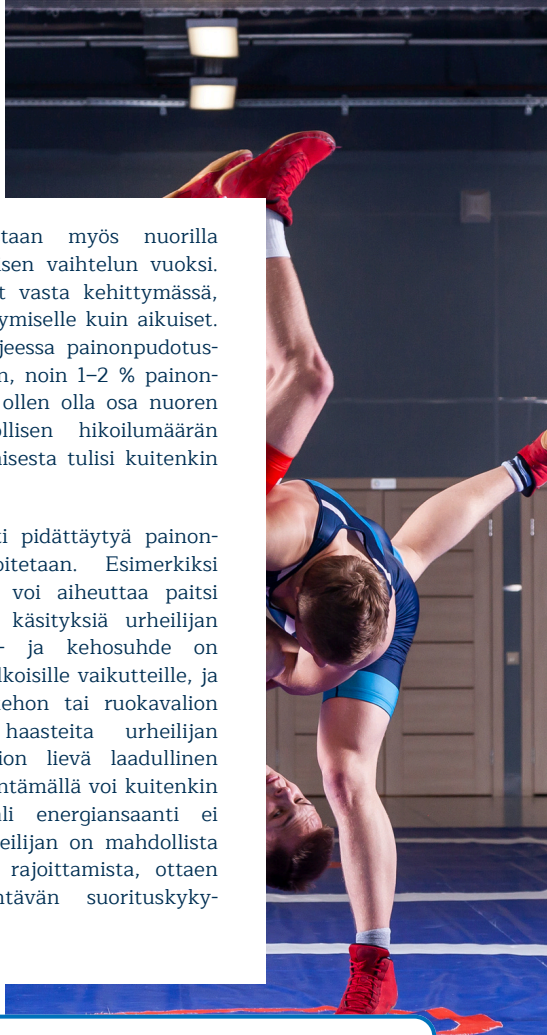
Nuorelle urheilijalle sopivat painonvetomenetelmät

Nestetasapainon muutoksia tapahtuu luonnostaan myös nuorilla urheilijoilla nesteensaannin ja hikoilumäärän arkisen vaihtelun vuoksi. Lapsilla ja nuorilla janon säätelymekanismit ovat vasta kehitymässä, joten he ovat toisaalta alttiimpia nestehukan syntymiselle kuin aikuiset. Nuoret saattavat tietämättään harjoitella nestevejeeassa painonpudotusviikkojen ulkopuolellakin. Lievä ja hyvin tilapäinen, noin 1–2 % painonmenetyksen aiheuttava nesteenmenetys voi näin ollen olla osa nuoren urheilijan painonvedon harjoittelua ja yksilöllisen hikoilumäärän arviointia. Voimakkaasta nesteensaannin rajoittamisesta tulisi kuitenkin pidättäytyä.

Lasten ja nuorten kohdalla tulee lähtökohtaisesti pidättäytyä painonvetomenetelmistä, joissa energiansaantia rajoitetaan. Esimerkiksi hiilihydraattien saannin voimakas rajoittaminen voi aiheuttaa paitsi energiavajeen haittoja, niin myös vääristyneitä käsityksiä urheilijan monipuolisesta ruokavaliosta. Urheilijan ruoka- ja kehosuhde on lapsuuden ja nuoruuden aikana erityisen herkkä ulkoisille vaikutteille, ja liian varhaisessa vaiheessa toteutetut painon, kehon tai ruokavalion manipulaatiot ovat omiaan aiheuttamaan haasteita urheilijan myöhemmässä ruokakäyttäytymisessä. Ruokavalion lievä laadullinen muokkaaminen esimerkiksi kuituja tai suolaa vähentämällä voi kuitenkin olla nuorellekin urheilijalle mahdollista, mikäli energiansaanti ei samanaikaisesti kärsi. Aikuisuutta lähestyvän urheilijan on mahdollista kokeilla hallitusti myös hiilihydraattien saannin rajoittamista, ottaen huomioon menetelmän todennäköisen heikentävän suorituskykyvaikutuksen.

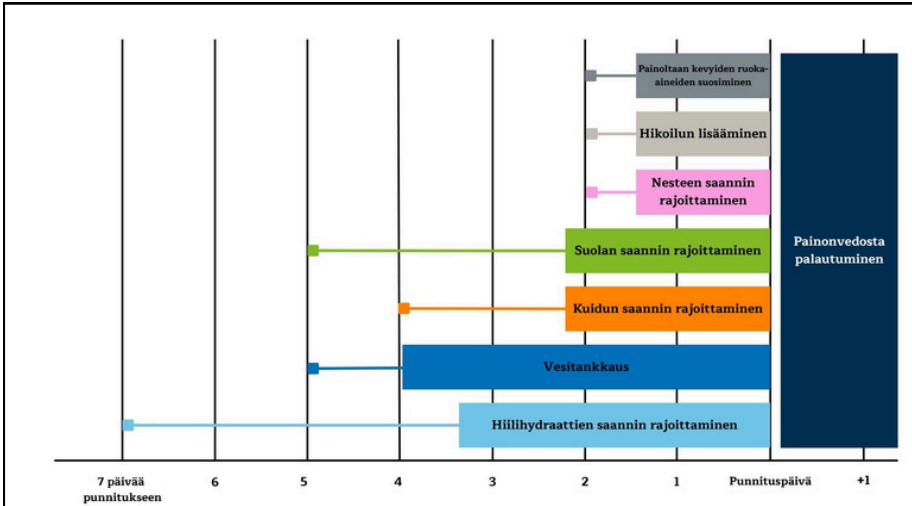
Nuoren urheilijan kanssa voidaan esimerkiksi:

- Tehdä pitkäaikaissuunnittelua painoluokan valintaan liittyen, yksilöllinen kasvu ja kehitys huomioiden
- Arvioida yksilöllisiä valmiuksia painonvetojen toteuttamiseen (fyysinen kasvu ja kehitys, psyykkiset valmiudet ja terveys)
- Toteuttaa lieviä laadullisia muutoksia ruokavalioihin painonvetojen harjoittelemiseksi (esimerkiksi kuidun ja suolan saannin muokkaaminen)
- Seurata nestetasapainoa harjoitusten aikana ja arvioida yksilöllistä hikoilumäärää
- Tukea urheilijan tervettä paino- ja kehosuhdetta esim. vastuullisen painopuheen keinoin
- Antaa tukea painoaiheen käsittelyyn esimerkiksi säännöllisesti keskustelemalla ja tarjoamalla asianmukaista tietoa



Painonvedon ajoitus

Oheisessa kuvassa on esitetty viitteellinen aika, joka eri painonvetomenetelmien vaikutuksen aikaansaamisessa kestää. Kuvan asteikolla hiilihydraattien rajoittamisen vaikutukset ilmenevät pisimmillään viikon kuluessa, riippuen rajoituksen voimakkuudesta sekä harjoittelun intensiteetistä ja määrästä. Näin ollen painonvetoa ei kannata aloittaa keskimäärin yli viikkoa ennen kilpailupuntaria, sillä suurin osa painonvetomenetelmien vaikutuksista saadaan aikaan vuorokausien, jopa tuntien kuluessa



3. Painonvedon ajoittaminen kisaviikolle

Painonvedosta palautuminen

Jotta painonvedosta olisi kilpailullista hyötyä, tulee painonvedosta palautua kisasuoritukseen mennessä mahdollisimman hyvin. Painonvedosta palautuminen kannattaa aloittaa mahdollisimman pian punnituksen jälkeen nesteyttämällä ja tankkaamalla hiilihydraatteja.

Neste

Nestetasapainon palautumisessa tärkeintä on nesteensaannin riittävyys. Nestettä tulisi nauttia menetettyyn nestemäärään nähden noin 1,5-kertainen määrä. Mikäli siis kehonpainoa on hikoilulla ja nesteensaannin rajoittamisella saatu noin 2 kilogrammaa alemmaksi, olisi nestetasapainon palauttamiseksi suositeltavaa juoda n. 3 litraa nesteitä. Nestevajeen määrittäminen painonvedon aikana tai sen jälkeen on kuitenkin usein käytännössä hankalaa, mikäli painoa on vedetty useilla eri keinoilla.

Nesteen nauttiminen kannattaa aloittaa heti punnituksen jälkeen nauttimalla aluksi kerralla runsas määrä, esim. noin 0,5 L nestettä ja jatkamalla tämän jälkeen nesteiden nauttimista pienemmissä kerta-annoksissa tasaisin väliajoin välttämällä kuitenkin yli litran nestemäärän nauttimista tunnin aikaikkunassa. Liian nopea nesteen ja ravinnon nauttiminen painonvedon jälkeen voi aiheuttaa pahoinvointia, ruoansulatuskanavan oireita sekä johtaa nesteen ja ravinnon heikkoon imeytymiseen. Juomisen lisäksi nestetasapainon palautumista edistävät suolan- ja hiilihydraattien saanti.

Suola

Suolan saanti yhdessä riittävän nestemäärän kanssa edistää nestetasapainon palautumista erityisesti silloin, jos painoa on vedetty hikoilemalla. Erilaisista juomista suolaa sisältävät erityisesti erilaiset urheilujuomat sekä apteekista saatavat elimistön nesteytykseen tarkoitetut ORS-juomat, joita voi tehdä myös itse. Sopiva suolamäärä on tyypillisesti 3–5 grammaa suolaa jokaista nautittua nestelitraa kohden. Suolaa ei kuitenkaan välttämättä ole tarvetta lisätä näin runsaasti juomiin, mikäli elimistöä on kuivattu painonvedon aikana ainoastaan nesteensaantia rajoittamalla tai jos palautumisen aikana nautitaan myös muuta suolaa sisältävää ruokaa.



Hiilihydraatti

Nesteen imeytymistä voidaan edistää myös nauttimalla pelkän veden sijaan hiilihydraattipitoisia nesteitä. Nautitun nesteen hiilihydraattipitoisuudella on vaikutusta sen imeytymisnopeuteen.

Hiilihydraattipitoisuudeltaan laimeat (n. 3–5 %, 30–50 g hiilihydraatteja / litra juomaa) juomat imeytyvät tyypillisesti väkevämpiä luoksia ja jopa pelkkää vettä nopeammin. Mikäli painoa on vedetty myös hiilihydraattien saantia rajoittamalla, voi punnituksen jälkeen olla perusteltua pyrkiä nauttimaan enemmän hiilihydraatteja myös hiilihydraattipitoisuudeltaan väkevämmistä nesteistä, sillä hiilihydraattivarastojen palautuminen on usein nestetasapainon palautumista hitaampaa. Tällaisia nesteitä ovat esimerkiksi sokerilla makeutetut mehut ja virvoitusjuomat sekä lisäksi proteiinia sisältävä maitokaakao ja heraproteiineista sekä maltodekstriinistä sekoitetut palautusjuomat.

Ehtyneiden hiilihydraattivarastojen täydellinen palautuminen on hidasta, sillä se vaatii tavanomaisesti vähintään vuorokauden sekä edellyttää hyvin runsasta hiilihydraattien saantia (≥ 12 g/kg/vrk), mikä voi käytännössä olla hyvin haastavaa. Vatsaoireiden ehkäisemiseksi ja vireystilan ylläpitämiseksi ravintoa on kuitenkin kannattavaa nauttia tiettyjen tavoitemäärien sijaan mahdollisimman paljon ja omaa oloa kuunnellen erityisesti silloin, kun punnituksen ja ensimmäisen kilpailusuorituksen väliin jäävä aika on lyhyt, korkeintaan muutamia tunteja. Tällaisissa tilanteissa on usein kannattavaa suosia erityisesti ns. nopeita hiilihydraatin lähteitä sekä nauttia hiilihydraattipitoisia juomia ja ruokia tasaisin väliajoin välttämällä liian isoja kerta-annoksia. Mitä pidempi aika tulevaan suoritukseen on, sitä enemmän voidaan nauttia ravintoa nesteiden lisäksi myös kiinteässä muodossa. Kiinteiden ruokienkin osalta on suositeltavaa valita itselle ennalta tuttuja ja vatsaystävälliseksi todettuja ruokavaihtoehtoja.

TOIMINTAOHJEITA, KUN HUOLI URHEILIJASTA HERÄÄ

Syömiskäyttäytymisen ja ruokasuhteen haasteet ovat tavanomaista yleisempiä painoluokkalajien urheilijoilla. On tärkeää muistaa, että esimerkiksi energiavajeella on sekä kesto että voimakkuus – ja näiden mukaan myös seuraukset voivat ilmetä päivien, mutta toisaalta jopa kuukausien kuluessa.

Osana urheilun keho- ja painopuheen tukemista on hyvä hyödyntää vastuullisen painopuheen 10 periaatetta, jotka löytyvät mm. KIHU:n blogista:

<https://kihu.fi/kihu-syke/10-periaatetta-urheilun-hyvaan-painopuheeseen/>.

Tukea huolen puheeksi ottamiseen ja urheilijan mahdolliseen hoitoonohjaukseen saa esimerkiksi Syömishäiriökeskuksen materiaalipankista:

<https://syomishairiokeskus.fi/oman-elamansa-urheilija-projektin-materiaalipankki/>.





Berkovich, B., Eliakim, A., Nemet, D., Stark, A. & Sinai, T. (2016). Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo. *International journal of sport nutrition & exercise metabolism*, 26 (3), 276-284.

Brechney, G. C., Cannon, J., & Goodman, S. P. (2022). Effects of Weight Cutting on Exercise Performance in Combat Athletes: A Meta-Analysis. *International journal of sports physiology and performance*, 17(7), 995-1010. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0104>

Burke LM, Slater GJ, Matthews JJ, Langan-Evans C, Horswill CA. (2021). ACSM expert consensus statement on weight loss in weight-category sports. *Curr Sports Med Rep*, 20, 199-217. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000831

Ceylan, B., Aydos, L. & Simenko, J. (2022). Effect of rapid weight loss on hydration status and performance in elite judo athletes. *Biology*, 11, 500. . <https://doi.org/10.3390/biology11040500>

Ceylan, B., Baydil, B. & Aydos, L. (2021). Weigh-in time affects hydration status and acute weight gain in combat sports: a comparison of judo and wrestling. *Revista de artes marciais asiáticas*, 16 (2), 80-88. DOI: 10.18002/rama.v16i2.7020

Ceylan, B. & Santos, L. (2022). Fluid intake, hydration status and body mass changes in U-15 judo athletes during a training day. *Acta Scientiarum. Health sciences*, 44. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v44i1.57233>

Demirkan, E., Tosun, M., Kaplan, A., Ayranci, M., Cosmin, D., Arici, M., Kutlu, M., Aslan, V. & Favre, M. (2025). Post-training breakdown: acute effects of different training types on body hydration status and performance. *Frontiers in psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1528840>

Franchini, E., Brito, CJ. & Artioli, GG. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, 52. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>

Huippu-urheilun instituutti KIHU. (2024). Painon optimointi huippu-urheilussa – Suosituksia ja ohjeistuksia huippu-urheilussa toimiville ammattilaisille. *Kihun julkaisusarja*, 86. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedot/julkinen/2024_man_painonopti_sell8_33372.pdf

Lakicevic, N., Matthews, J. J., Artioli, G. G., Paoli, A., Roklicer, R., Trivic, T., Bianco, A., & Drid, P. (2022). Patterns of weight cycling in youth Olympic combat sports: a systematic review. *Journal of eating disorders*, 10(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00595-w>

evy J. & Boyd C. (2025). Getting small to feel big: the psychology of weight cutting in combat sports. *Front Sports Act Living*, 22(7), 149561. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1495612>

Martinez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., Orozco-Durán, G., González-Fernández, F. T., Rodríguez-García, L., & Guadalupe-Grau, A. (2023). Effects of Different Rapid Weight Loss Strategies and Percentages on Performance-Related Parameters in Combat Sports: An Updated Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5158. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065158>

Mauricio, C. A., Merino, P., Merlo, R., Vargas, J. J. N., Chávez, J. Á. R., Pérez, D. V., Aedo-Muñoz, E. A., Slimani, M., Brito, C. J., Bragazzi, N. L., & Miarka, B. (2022). Rapid Weight Loss of Up to Five Percent of the Body Mass in Less Than 7 Days Does Not Affect Physical Performance in Official Olympic Combat Athletes With Weight Classes: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 13, 830229. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.830229>

Ricci, A. A., Evans, C., Stull, C., Peacock, C. A., French, D. N., Stout, J. R., Fukuda, D. H., La Bounty, P., Kalman, D., Galpin, A. J., Tartar, J., Johnson, S., Kreider, R. B., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Jeffery, A., Algieri, C., & Antonio, J. (2025). International society of sports nutrition position stand: nutrition and weight cut strategies for mixed martial arts and other combat sports. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 22(1), 2467909. <https://doi.org/10.1080/15502783.2025.2467909>

Štangar, M., Štangar, A., Shtyrba, V., Cigić, B., & Benedik, E. (2022). Rapid weight loss among elite-level judo athletes: methods and nutrition in relation to competition performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 19(1), 380–396. <https://doi.org/10.1080/15502783.2022.2099231>

Stefanoysky, M., Clarys, P., Cierna, D. & Matejova, L. (2019). Hydration status of youth judo athletes during an off-season training camp. *Ido movement for culture. Journal of martial arts anthropology*, 19 (3), 56-62.

Yüksel, S. & Akil, M. (2024). Mild dehydration triggered by exercise reduces cognitive performance in children but does not affect their motor skills. *Journal of the American nutrition association*, 43 (7), 627-635.

Zhong, Y., Song, Y., Artioli, G. G., Gee, T. I., French, D. N., Zheng, H., Lyu, M., & Li, Y. (2024). The Practice of Weight Loss in Combat Sports Athletes: A Systematic Review. *Nutrients*, 16(7), 1050. <https://doi.org/10.3390/nu16071050>





JULKAISIJA

Olympiavalmennuskeskus Helsinki
Pääkaupunkiseudun urheilukatemia Urhea

Mäkelänkatu 47
00550 Helsinki

www.urhea.fi



NATIONAL
OLYMPIC TRAINING CENTER
Helsinki