

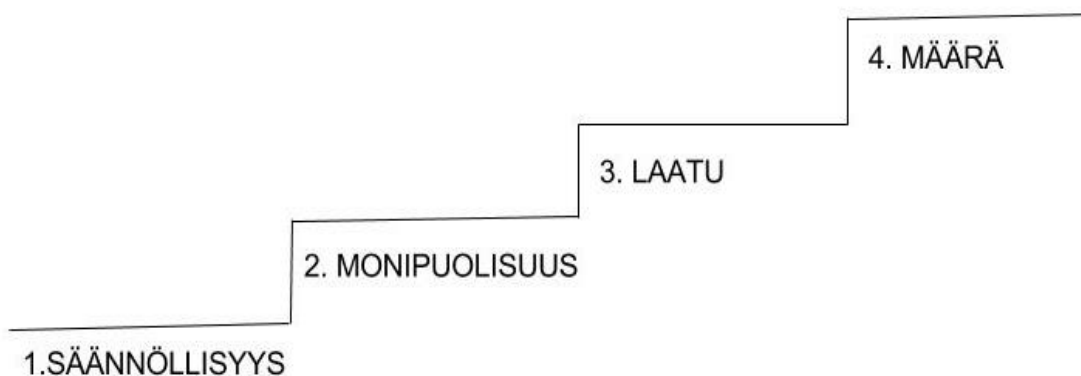
UIMARIN RAVITSEMUS

TASAPAINO – OPTIMAALISEN KEHITYKSEN EDELLYTYS

- Optimaalinen fyysinen kehitys edellyttää tavoitteita tukevan harjoittelun ja riittävän levon ja kehonhuollon lisäksi riittävästi energiaa ja ravintoaineita oikein ajoitettuna
- Nämä tekijät yhdessä psyykkisen hyvinvoinnin kanssa ovat pitkäjänteisen kehityksen edellytys ja edistävät samalla terveyttä



RAVITSEMUKSEN VOIMAPORTAAT



- Urheilijoiden tulee syödä riittävän usein 5-7 ateriaa päivässä.
 - Aamupala, 2-3 lämmintä ruokaa sekä välipalat
- Aterioiden tulisi jakautua tasaisesti pitkin päivää n. 2-3 tunnin välein.
 - Kouluruoka ei riitä, joten välipalaa mukaan
- Myös nestetasapainon huolehtiminen tärkeää
- Urheilijoilla energianterve on suuri
 - salaatti eri lautaselle
 - enemmän leipää
 - enemmän pääruokaa ja lisäkettä

Ruokavalion terveellisyys

- ... ja epäterveellisyys ei muodostu yksittäisistä ruoka-aineista, vaan kokonaisuus ratkaisee
- Ruokavalio voi näin ollen sisältää jonkin verran ravintoarvoltaan huonoja ruokia ilman, että ruokavalio välittömästi olisi terveydelle haitallinen
- Urheilija kuluttaa paljon energiaa, mikä tarkoittaa, että urheilija myös tarvitsee enemmän ravintoaineita. Ravintolisiä ja lisäravinteita ei tarvita, jos ruokavalio on terveellinen, monipuolinen ja riittävä, harvoin se sitä kuitenkaan on.
- D-vitamiinin puutos kuitenkin yleinen, joten sen lisääminen ruokavalioon suositeltavaa päivittäin syksystä kevääseen

Ruokavalio koostuu

- 500g kasviksia, hedelmiä ja marjoja / vrk
- Kokojyvä riisi, pasta, ohrasuurimo, kaurasuurimo tai peruna
- Kokojyvätuotteet
- Maitotaloustuotteet juusto, jogurtti, piimä
- Pähkinää kourallinen ja pari lusikallista siemeniä (auringonkukan-, pellavan-, seesamin-, kurpitsansiemeniä)
- Öljyt (kylmäpuristetut öljyt - hyviä rasvahappoja)
- Kananmuna
- **Kanaa, kalaa**, lihaa (punaista lihaa max 500 g/ viikko)
- Vesi

Punaisen lihan suositusarvon määrää tullaan vielä pienentämään. Kastikkeissa liha voidaan osittain korvata esim. härkäpavuilla ym. pavuilla.

Hiilihydraattiryhmä	Proteiiniryhmä	Rasvaryhmä	Kasvisryhmä
Täysjyväviljavalmisteen	Vähän rasvaa ja sokeria sisältävät maitovalmisteen	Kasviöljyt, neitsytöljy	Kasvikset
Hedelmät ja marjat	Kala, linnut	Laadukkaita kasvirasvoja sisältävät levitteet	Hedelmät
Peruna	Vähärasvainen liha	Pähkinät ja siemenet	Marjat
Pavut, herneet, juurekset	Kananmuna	Rasvainen kala	Smoothiet
Vähäkuituiset viljavalmisteen	Rasvainen liha	Avocado	Täysmehut
	Einesliha	Voi, kerma	
Runsaasti sokeria sisältävät elintarvikkeet	Runsaasti rasvaa ja/tai sokeria sisältävät maitovalmisteen	Uppopaistetut tuotteet	Sokeroidut hedelmä- ja marjavalmisteen

Vaihda

Valkojauhotuotteet	→	kokojvätuotteet
Valkoinen pasta	→	kokojvápasta
Valkoinen riisi	→	kokojväriisi, ohra, kaura
Paistetut perunat	→	keitetyt/ uuniperunat
Kovat rasvat	→	pehmeät rasvat
Sokerimurot	→	puuro, tuorepuuro
Sokeroitu mysli	→	sokeroimaton mysli
Sokerijogurtti	→	maustamaton jogurtti
Karkit	→	tuoreet ja kuivatut hedelmät
Sokeri	→	hunaja

Esimerkki paljonko (poika 13 v 62 kg) pitää syödä ja mitä, jotta saa riittävän päivittaisen proteiini ja hiilihydraattiannoksen

Hiilihydraatti 7g/kg

- o kaurapuuro 350g
- o Marjat 200g
- o Marjakeitto 200g
- o Pähkinä 30g
- o Soijajuoma 200g
- o Kidneypapu 100g
- o Pasta kokojvä 100g
- o Juurekset 200g
- o Saaristolaisleipä 3 siivua
- o Viinirypäle 200g
- o Peruna 200g
- o Salatti 300g
- o Juurekset 200g
- o Jogurtti 200g
- o Rusina 100g
- o Hunaja 3rkl

Proteiini 1.5g/kg

- o kaurapuuro
- o Jogurtti 1 prk
- o Ruisleipä 4 siivua
- o Juusto 4 siivua
- o Kokolihaleikkele 4 siivua
- o Pähkinä 30 g
- o Soijajuoma 200g
- o Jauheliha 50g
- o Kidneypapu 100g

TUOREPUURO

Tuorepuuroon saa vaihtelevuutta ja mielekkyyttä vaihtelemalla tuotteita.

NESTE	VILJA	HEDELMÄ/ MARJA	RASVA	MAKEUS	SUPERLISÄ
soijamaito	kaurahiutale	banaani	avocado	hunaja	ruusunmarjajauhe
kauramaito	mysli	ananas	kookosöljy	rusina	lucuma-jauhe
mantelimaito	4-viljan hiutale	mustikka	oliiviöljy	kuivattu karpalo	liotettu chiansiemen
täysmehu	hirssi/tattarihiutale	vadelma	camolina	kuivattu viikuna	kurpitsansiemen
smoothie	talkkuna	mansikka	pellavansiemen-öljy	taateli	raakakaakojuu

Esimerkki koulun, treenien ja ruokailun yhdistämisestä

klo			
7:00		Aamupala	
8:00	Treeni 8:15		
9:00		Aamupala	Koulu
10:00		Lounas 10:30	
11:00			
12:00		Välipala	
13:00			
14:00			
15:00		Illallinen 15:30	
16:00			
17:00	17-18		
18:00	Treeni	Pieni välipala	
19:00	18:30-20		
20:00	Treeni	Pieni palautus	
21:00		Illtapala	
22:00			

- Vaihtoehtoisesti treenin jälkeen voi myös syödä kolmannen lämpimän aterian

Suojaravintoaineet

- Useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa harjoittelun seurauksena - mitä enemmän harjoitellaan sitä suurempi tarve
- Jos ruokavalio on terveellinen ja monipuolinen, myös suojaravintoaineita saadaan riittävästi ja tällöin puutokset ovat harvinaisia.
- **Raudan** (sisäelimet, veriruoat, liha, kala, munankeltuainen, tummanvihreät lehtikasvikset, palkokasvit, täysjyvävilja), **folaatit** (vihreät kasvikset, maksa, palkokasvit, täysjyvävilja) ja **D-vitamiinin** (auringonvalo, kala, kananmunankeltuainen, metsäsienet, vitamiinoidut maitovalmisteet) **puutos yleistä, vaikka ruokavalio on monipuolinen**
→ **lisäravinteet käyttöön**

Rauta

- Harjoittelun seurauksena mitokondrioiden ja rautaa tarvitsevien entsyymien määrä nousee
- Kilpaurheilija tarvitsee rautaa 25-100% enemmän
- Rauta ja erilaiset yhdisteet, joissa rauta on mukana huolehtivat hapen kuljettamisesta sydämelle ja lihaksille
- Raudanpuutos yleisin ravintoainepuutos, jopa 1/3 urheilijoista voi kärsiä lievästä puutoksesta, tytöillä yleisempää
- Hemoglobiinin laskiessa alle 100g/l - fyysinen suorituskyky laskee
- Normaaliarvot M 134-167 ja N 117-155 g/l
- Ferritiini herkempi mittari kuin hemoglobiini
- Puutoksen korvaus voi viedä 3-6kk, joten ennaltaehkäisy on tärkeää
- Säännölliset käynnit verikokeissa
 - Hemoglobiini esim. kouluterveydenhoitajalla
 - Laajemmat veriarvot labrassa

Kisoihin valmistautuminen

- Syödään ja juodaan hyvin edellisenä päivänä
- Nukutaan riittävästi
- Aloitetaan päivä tukevalla aamiaisella
- Vältetään isoja aterioita ja rasvaisia välipaloja päivän aikana jos päivän aikana on useampi laji
- Juodaan vettä tai laimeaa urheilujuomaa
- Syödään pieni välipala heti kilpailusuorituksen päätyttyä ja juodaan paljon vettä ja hieman mehua tai urheilujuomaa
- Ei mielellään ruokaa viimeisen 30-45 min aikana ennen seuraavaa suoritusta
- Nestemäiset tuotteet imeytyvät nopeasti (smoothie, mehu, mustikkakeitto,..)

Kisaeväät pakataan kylmälaukkuun

- Vettä, mehua, urheilujuomaa
- Kinkku/kalkkuna täytteisiä sämpylöitä
- Karjalanpiirakoita
- Vispipuuroa/marjakeittoa/tuorepuuroa
- Tuoreita ja kuivattuja hedelmiä, tikkuvihanneksia
- Vähärasvaista jogurttia/viiliä/rahkaa/ kaura tai soijajogurttia
- Wrappeja täytteenä salaattia, kinkkua/kalkkunaa, tuorejuustoa
- Pähkinöitä