

Urheilijan ravitsemus

Urheilijan ruokavalion tavoitteena on koostaa kokonaisuus, josta saadaan tarkoituksenmukainen määrä energiaa ja riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Aterioiden suunnittelu ja niiden järkevä rytmittäminen on tärkeää. Oikeanlaista ruokaa tulisi saada oikeaan aikaan, jotta harjoittelu ja palautuminen tehostuisivat ja fyysinen kehitys olisi mahdollisimman nopeaa.

Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat

Urheilija tekee päivittäin kymmeniä ruokavalintoja, jotka vaikuttavat ravintoaineiden saantiin ja sitä kautta elimistön toimintaan, terveyteen, fyysiseen kehitykseen ja suorituskykyyn. Yksittäiset valinnat vaikuttavat vain vähän. Valintojen toistuessa päivästä ja viikosta toiseen, niiden vaikutukset, joko myönteiset tai kielteiset, muodostuvat kuitenkin ratkaiseviksi.

Yksittäisten elintarvikkeiden vaikutukset eivät pääsääntöisesti ole joko hyödyllisiä tai haitallisia, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Päivittäin syötävien ruokien tulisi olla tarkoin valikoituja, koska ne vaikuttavat eniten ruokavalion laatuun.

Yksittäisen aterian tai harvoin käytettävän elintarvikkeen merkitys on kokonaisuuden kannalta pieni. Kun ruokavalion perusta on kunnossa voi siihen satunnaisesti sisällyttää myös huonompia ruokia tai puutteellisia aterioita ilman että kokonaisuus mainittavasti kärsisi. Toisaalta perustaltaan huono ruokavalio ei muutu terveelliseksi, vaikka siihen lisätään jotain hyvän ravintoarvon omaavaa elintarviketta.

Ruoka on yksi urheilijan peruspilareista

Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen, ja kilpailuissa menestymisen kannalta keskeisessä asemassa. Huipulla olevan tai huipulle haluavan urheilijan tulee kiinnittää ruokavalioon yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon ja lihahuoltoon.

Urheilijan peruspilareista eli harjoittelusta, ravinnosta ja levosta juuri ravintoasioissa on urheilijoilla usein eniten parantamisen varaa. Erityisesti arjen perusruokavalioon tulisi panostaa, koska fyysinen kehitys tapahtuu arkisen puurtamisen ja sitä tukevan laadukkaan arkiruokavalion yhteisvaikutuksesta. Kehittyminen hidastuu ja sairastumisten sekä loukkaantumisten todennäköisyys kasvaa, jos syö huonosti.



Kolme peruspilaria:
Harjoittelu – Ravinto – Lepo

Urheilija kehittyy tehokkaimmin silloin, kun kaikkia kolmion lohkoja kasvatetaan tasapuolisesti.

Urheilijan ateriakriteerit

Tasapainoisesta ja monipuolisesta ruokavaliosta saadaan sopivasti kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Käytännössä tasapainoisen aterian tai välipalan tulee sisältää ruokaa kaikista neljästä ruoka-aineryhmästä: proteiini-, hiilihydraatti-, rasva- ja kasvisryhmästä. Lisäksi aterioilla tulee juoda vettä. Tarkista aina aterioita ja välipalaa koostaessasi täyttyvätkö tasapainoisen aterian kriteerit.

Aterialla pitää olla:

Jotakin **hiilihydraatteja** sisältävää ruokaa (täysjyväviljaa, hedelmiä, marjoja, juureksia, palkokasveja ja ajoittain lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita)

Jotakin laadukasta **proteiinia** sisältävää ruokaa (maitoa, maitovalmistetta, lihaa, kalaa, äyriäisiä, kananmunaa, soijaa, herneitä, papuja, linssejä tai pähkinöitä)

Jotakin **värikästä** (kasviksia, hedelmiä, marjoja tai niistä tehtyä sosetta, smoothieta tai täysmehua)

Jotakin laadukasta **rasvaa** sisältävää ruokaa (rasvainen kala, laadukas kasviöljy, margariinit, pähkinät, siemenet) Rasvan saannin ei tarvitse jakautua tasaisesti jokaiselle aterialle. Tärkeintä on, että rasvaa syödään päivän aikana sopivasti. Esimerkiksi ennen liikuntaa on parempi, että aterialla ei sisällä runsaasti rasvaa. Rasva hidastaa ruoansulatusta ja suurentaa vatsavaivojen riskiä liikunnan aikana.

Esimerkiksi täysjyvävilja, kananmunat, rasvaiset maitovalmisteet ja liha sisältävät rasvaa. Rasvaa siis saadaan aterialta vaikka se ei sisältäisikään rasvaista kalaa tai öljyä, margariinia, pähkinöitä tai siemeniä. Näitä laadultaan hyviä rasvan lähteitä kuitenkin kannattaa suosia useimmilla aterioilla, koska ne parantavat ruokavalion laatua. Vettä kannattaa juoda säännöllisesti pitkin päivää, vaikka ei tuntisi itseään janoiseksi (ns. aktiivinen juominen). Janontunteen mukainen (passiivinen) juominen ei ole riittävä, sillä janontunne syntyy viiveellä. Juomista ei kuitenkaan pidä liioitella, sillä yletön juominen on haitallista terveydelle.