



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

RAVITSEMUSOPAS

**ENERGIARAVINTOAINEET
-HIILHYDRAATIT**

TIETOA HIILIHYDRAATEISTA

- Hiilihydraatit ovat urheilijan tärkein ravintoaine. Ne vaikuttavat runsaasti urheilijan suorituskykyyn. Hiilihydraatit edistävät myös palautumista. Hiilihydraattien päivittäinen tarve urheilijalle on 4-12g/kg/vrk. Liian alhainen hiilihydraattien saanti altistaa sairastelulle ja ylikuormitukselle.
- Hiilihydraatit voidaan jaotella hitaasti imeytyviin ja nopeasti imeytyviin hiilihydraatteihin. Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit ovat vähemmän jalostettuja ja sisältävät enemmän muita ravintoaineita kuin nopeasti imeytyvät hiilihydraatit.

Esimerkkejä hitaasti imeytyvistä hiilihydraateista:

- Puurot
- Kasvikset
- Tumma riisi
- Tumma pasta
- Leivät
- Peruna



Esimerkkejä nopeasti imeytyvistä hiilihydraateista:

- Vaaleat viljavalmisteet
- Leivokset
- Pikariisi
- Mehut
- Urheilujuomat
- Murot

Hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja kannattaa suosia jos treenitaso on kova.

ESIMERKKEJÄ HIILIHYDRAATTIEN TARPEESTA

Erilaiset harjoittelutehot vaikuttavat tarvittavaan hiilihydraattimäärään. Tähän on koostettu esimerkkejä erilaisista harjoituksista, jotka antavat urheilijalle tietoa kuinka hiilihydraatteja tulisi nauttia eri treenitehojen yhteydessä.

Hiilihydraatit 4-6g/kg/vrk:

- Kun treenin teho ja laatu on vaihtelevaa esimerkiksi taito- ja tekniikkaharjoittelussa sekä painonpudotuksessa. Esimerkkilajeja muun muassa tanssi, voimistelu ja taitoluistelu.

Hiilihydraatit 5-7g/kg/vrk:

- Kun treenin teho ja laatu on vaihtelevaa esimerkiksi voimalajeissa, teholarjeissa ja joukkuepallolajeissa. Treenin määrä viikossa noin 10-15 tuntia. Esimerkkilajeja muun muassa uinti, juoksu, panonnosto ja hyppylajit.

Hiilihydraatit 6-10g/kg/vrk:

- Kun treenin teho ja laatu on vaihtelevaa esimerkiksi kestävyyslajeissa ja teholarjeissa. Treenin määrä viikossa 15-20 tuntia. Esimerkkilajeja muun muassa pyöräily, kestävyysjuoksu ja mailapelit.

Hiilihydraatit 8-12g/kg/vrk:

- Kun treenin teho on ja laatu on vaihtelevaa esimerkiksi kestävyyslajeissa ja peruskuntokaudessa. Treenin määrä viikossa 20-30 tuntia. Esimerkkilajeja muun muassa hiihto, kestävyysjuoksu ja suunnistus.

Energiaravintoaineet haltuun!

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)