



FINLAND



# URHEILIJAN ravitsemusopas



*Olympiajoukkueen  
ravitsemuskumpani*



## Järkevästi koostetun ruokavalion avulla urheilijat voivat:

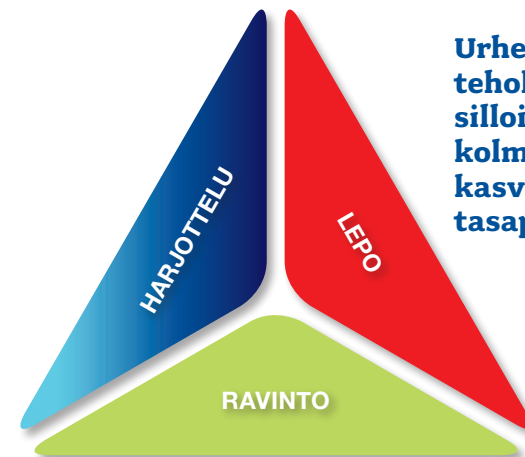
- tehostaa harjoittelua
- tehostaa palautumista
- nopeuttaa fyysistä kehitystä
- vähentää sairastelua
- pienentää rasitusvammojen riskiä
- ylläpitää sopivaa kehon koostumusta

## Hyvällä ruoalla hyviin tuloksiin



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

**Urheilijan hyvän kunnan ja hyvinvoinnin peruspilareista** – harjoittelusta, ravinnosta ja levosta – juuri ravintoasioissa on usein eniten parantamisen varaa. Erityisesti arkisyömiseen tulee panostaa. Urheilijan fyysinen kehitys tapahtuu arkisen puurtamisen, sitä tukevan levon ja oikein kootun arkiruuan yhteisvaikutuksesta.



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

# Järkevän syömisen **periaatteet**

Urheilija voi koostaa järkevän ruokavalion monella tapaa. Yksilölliset erot ja eri lajit asettavat omat vaatimuksensa ruokavaliolle. Ruokavalion koostamisessa on kuitenkin tiettyjä periaatteita, jotka ovat yhteisiä kaikille urheilijoille.



## **Riittävyys**

Urheilijan kannalta tärkeintä on riittävä syöminen. Energiansaanti asettuu sopivalle tasolle ilman kaloreiden laskemista silloin, kun syö laadukkaasti ja rytmittää ateriat järkevästi.

## **Laatu**

Laadukkaassa ruuassa on runsaasti ravintoaineita. Tällaisen ruuan avulla on helppo koostaa ruokavalio, josta saadaan riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita.

## **Rytmitys**

Säännöllinen ateriaritmi on tärkeää sopivan energiansaannin, hyvän harjoitteluvireen, palautumisen ja painonhallinnan kannalta.

Riittävyys  
Laatu  
Rytmitys  
Monipuolisuus  
Kohtuus  
Rentous



## **Monipuolisuus**

Välttämällä yksipuolisia dieettejä ja syömällä ruokia kaikista ruoka-aineryhmistä turvataan välttämättömien ravintoaineiden tasapainoinen saanti.

## **Kohtuus**

Yksittäisiä terveellisiä ruokia ei pidä syödä liioiteltuja määriä. Varovaisuutta kannattaa noudattaa erityisesti ravintolisien kohdalla, sillä niiden liiallinen käyttö voi helposti johtaa joidenkin ravintoaineiden liikasaantiin.

## **Rentous**

Urheilijankaan ei pidä unohtaa ruuan makua ja syömisestä saatavaa nautintoa. Liian tiukka asenne syömiseen voi johtaa syömisestä varomiseen ja niukka energiansaantiin. Tällöin urheileminen vaikeutuu ja kehittyminen sekä terveys kärsivät.

# Monipuolisuuden ja laadun kulmakivet

Urheilijan ruokavalio koostetaan monipuolisesti. Tasapainoisen aterian ja välipalan tulee sisältää

- hyviä hiilihydraatteja
- laadukasta proteiinia
- kasviksia, hedelmiä ja marjoja

Useimmilla aterioilla voidaan syödä myös pehmeää rasvaa. Runsasta rasvan käyttöä tulee kuitenkin välttää juuri ennen harjoittelua tai kilpailua.

Urheilija tarvitsee hiilihydraatteja vauhdittamaan kovatehoisia suorituksia. Tiukka karppaaminen ei sovellu urheilijalle.

## HIILIHYDRAATTEJA

### Leipä

Parista palasta jopa 8 palaan päivässä riippuen energiantarpeesta ja muiden viljavalmisteiden käytöstä. Urheilijan kannattaa valita pääasiassa runsaskuituisia leipiä, joiden täysjyväpitoisuus on 80-100 %.

### Riisi, pasta ja peruna

Jokaisella lämpimällä aterialla  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{3}{8}$  ruokalautasellista riippuen energiantarpeesta. Muita vaihtoehtoja ovat esimerkiksi täysjyvänuudelit, ohra- tai kaurasuorimot, quinoa, couscous sekä pavut, herneet ja linssit.

### Puuro, mysli ja täysjyvämurot

Päivittäin 1 – 3 annosta riippuen energiantarpeesta ja muiden viljavalmisteiden käytöstä. Valitse vähäsokerisia ja runsaskuituisia vaihtoehtoja sokeristen murojen ja muromyslien sijaan.



## PROTEIINEJA

### Liha ja lihavalmisteet sekä kananmuna

Useita kertoja viikossa. Kannattaa valita vaihtelevasti porsaan- ja siipikarjanlihaa tai vähärasvaista punaista lihaa (nauta, lammas ja riista). Vähärasvaiset kokoliha-leikkeleet sopivat hyvin päivittäiseen ruokavalioon. Useimmat urheilijat voivat syödä kananmunia päivittäin, mutta kaikille runsaasti kolesterolia sisältävät ruoat eivät sovi säännölliseen käyttöön.

### Kala

Ainakin 2 kertaa viikossa vaihdellen eri kalalajeja. Kannattaa syödä sekä rasvaisia (esimerkiksi kirjolohi, lohi, muikut) että vähärasvaisia kaloja (esimerkiksi siika, ahven, kuha).

### Maito ja maitovalmisteet

Energian- ja proteiinin tarpeesta riippuen puolesta litrasta jopa kahteen litraan nestemäisiä ja lusikoitavia vähärasvaisia maitovalmisteita päivässä. Lisäksi voidaan syödä muutamia siivuja juustoa. Energiantarpeen ollessa pientä, kannattaa suosia pääasiassa sokeriottomia maitovalmisteita. Runsaasti energiaa kuluttavat urheilijat voivat valita vapaasti myös sokeripitoisia valmisteita.



## KASVIKSET

### Kasvikset

Päivittäin useampi annos, mieluiten noin puoli kiloa tai enemmän päivässä. Kasviksia voi sisällyttää kaikkiin ruokiin. Lounaalla ja päivällisellä kannattaa täyttää ¼ – ½ lautasesta lämpimillä kasvislisukkeilla tai salaateilla. Vihannekset sopivat myös voileipiä päälle ja sellaisenaan osaksi välipalaa ja naposteluun.

### Hedelmät, marjat ja täysmehut

Ainakin 2 – 3 hedelmää tai marja-annosta (1 dl) joka päivä. Hedelmät ja marjat sopivat hyvin välipalan hiilihydraatinlähteeksi sellaisenaan tai esimerkiksi smoothien muodossa. Täysmehuilla ei pidä korvata kokonaisten hedelmien tai marjojen käyttöä. Täysmehut eivät myöskään ole jano- tai urheilujuomia.

## RASVAT

### Rypsi- ja oliiviöljy sekä leipämargariini

Ruuanvalmistuksessa, salaatinkastikkeina ja leivän päällä yhteensä 30-80 g päivässä. Sopiva määrä riippuu energiantarpeesta ja muiden rasvan lähteiden, kuten pähkinöiden ja siementen käytöstä. Margariineista kannattaa valita tuote, jonka rasvapitoisuus on yli 60 %.

### Pähkinät ja siemenet

Päivittäin pieni kourallinen. Pähkinät ja siemenet voidaan syödä sellaisenaan tai muihin ruokiin kuten myslisiin, pirteilöihin tai salaatteihin sekoitettuna.



**500 g** 400 kkal / 1670 kJ

|                           |                          |             |                           |
|---------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------|
| VÄHÄRASVAINEN<br>2% RASVA | RISINUS-<br>PROTEIININEN | LAKTOOSITON | MIKRO<br>150 W<br>3,4 min |
|---------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------|

**500 g** sisältää: 400 kcal, 16,7 g rasvaa, 16,7 g hiilihydraattia, 10,0 g proteiinia, 2,0 g kuitua, 0,0 g suolaa, 0,0 g alkoholia, 0,0 g kofeiinia, 0,0 g kalsiumia, 0,0 g rautaa, 0,0 g magnesiumia, 0,0 g sinkkiä, 0,0 g kuparia, 0,0 g mangaania, 0,0 g seleeniä, 0,0 g jodia, 0,0 g fluoria, 0,0 g kromia, 0,0 g molybdeniä, 0,0 g vanadiinia, 0,0 g kobolttia, 0,0 g niobia, 0,0 g raskasta metallia, 0,0 g titaania, 0,0 g bariumia, 0,0 g strontiumia, 0,0 g kadmiumia, 0,0 g eläinperäisiä rasvoja, 0,0 g eläinperäisiä proteiineja, 0,0 g eläinperäisiä hiilihydraatteja, 0,0 g eläinperäisiä kuituja, 0,0 g eläinperäisiä suoloja, 0,0 g eläinperäisiä alkoholeja, 0,0 g eläinperäisiä kofeiineja, 0,0 g eläinperäisiä kalsiumia, 0,0 g eläinperäisiä rautaa, 0,0 g eläinperäisiä magnesiumia, 0,0 g eläinperäisiä sinkkiä, 0,0 g eläinperäisiä kuparia, 0,0 g eläinperäisiä mangaania, 0,0 g eläinperäisiä seleeniä, 0,0 g eläinperäisiä jodia, 0,0 g eläinperäisiä fluoria, 0,0 g eläinperäisiä kromia, 0,0 g eläinperäisiä molybdeniä, 0,0 g eläinperäisiä vanadiinia, 0,0 g eläinperäisiä kobolttia, 0,0 g eläinperäisiä niobia, 0,0 g eläinperäisiä raskasta metallia, 0,0 g eläinperäisiä titaania, 0,0 g eläinperäisiä bariumia, 0,0 g eläinperäisiä strontiumia, 0,0 g eläinperäisiä kadmiumia.

**REILU ANNOS**  
**SÄILÖNTÄAINEETON**  
**EI NATRIUMGLUTAMAATTIA**

**500 g** sisältää: 400 kcal, 16,7 g rasvaa, 16,7 g hiilihydraattia, 10,0 g proteiinia, 2,0 g kuitua, 0,0 g suolaa, 0,0 g alkoholia, 0,0 g kofeiinia, 0,0 g kalsiumia, 0,0 g rautaa, 0,0 g magnesiumia, 0,0 g sinkkiä, 0,0 g kuparia, 0,0 g mangaania, 0,0 g seleeniä, 0,0 g jodia, 0,0 g fluoria, 0,0 g kromia, 0,0 g molybdeniä, 0,0 g vanadiinia, 0,0 g kobolttia, 0,0 g niobia, 0,0 g raskasta metallia, 0,0 g titaania, 0,0 g bariumia, 0,0 g strontiumia, 0,0 g kadmiumia.

**Ravintoarvo / Näringsvärde**

|  |                |
|--|----------------|
| Energia / Energi                             | 350 kJ/80 kcal |
| Proteiini / Protein                          | 4,0 g          |
| Hiilihydraatti / Kolhydrat                   | 1,0 g          |
| Liukossa oleva sokeri / Vattenlösligt socker | 0,8 g          |
| Rasva / Fett                                 | 1,8 g          |
| Ravintokuitu / Kostfiber                     | 0,6 g          |
| Natrium / Natrium                            | 0,2 g          |
| Suoloja / Salt                               | 0,75 g         |

## Pakkausmerkinnät kertovat tuotteesta

Kaupassa tai kotona kannattaa uhrata hetki ruokapakkausten tutkimiseen, koska ne helpottavat järkevien valintojen tekemistä.

**Ainesosaluettelo (A)** kertoo tuotteen valmistusaineet painon mukaisesti järjestyksessä. Tuotteessa on eniten listassa ensimmäisenä mainittua ainesta ja vähiten viimeisenä mainittua. Myös **ravintoarvo-merkintöihin (B)** kannattaa kiinnittää huomiota, sillä niistä selviää tuotteen ravinto-sisältö 100 g kohti. Useissa tuotteissa keskeinen ravintosisältö

on ilmoitettu myös annosta kohden, **viitteellinen päiväsaanti (C)** -merkinnällä. Se kertoo annoksen keskeiset ravintoarvot ja niiden osuuden viitteellisestä päiväsaannista. Merkinnän avulla eri annosten vertailu esimerkiksi rasvan lähteenä on helpompaa. Viitearvot perustuvat 2000 kcal energiantarpeeseen, joka on monelle urheilijalle riittämätön. Lisäksi pakkauksissa saattaa olla symboleita, kuten **Sydänmerkki (D)**, joka kertoo tuotteen olevan omassa ryhmässään rasvan ja suolan kannalta parempi valinta.

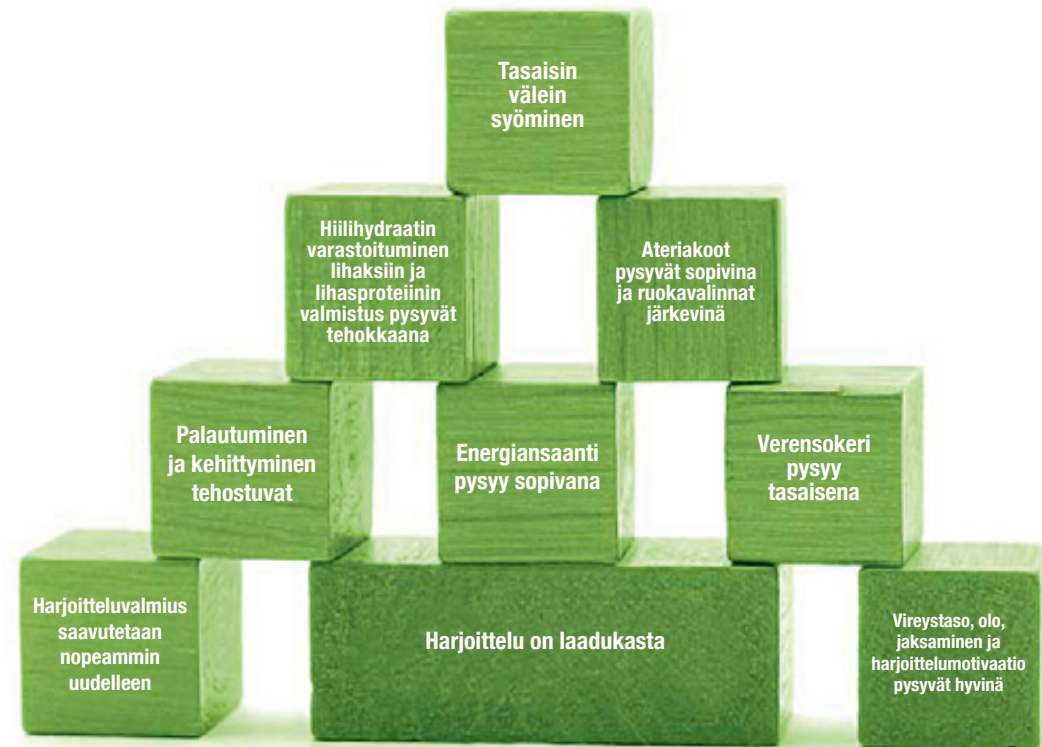
# Urheilija tarvitsee rytmitajua

**Urheilijoiden tulee syödä riittävän usein.** Useimmille sopiva ateriamäärä on 5–7 päivässä. Määrä vaihtelee riippuen yksilöllistä eroista ja arjen rytmistä. Aterioiden pitää jakautua tasaisesti pitkin päivää eli keskimäärin 3 tunnin välein. Joskus jopa 2 tunnin ateriaväli on paikallaan, mutta yli 4 tunnin ateriavälejä tulee pääsääntöisesti välttää.

**Pelkkä tasainen ateriarytmi ei riitä, myös ravintoaineiden saannin pitää jakautua tasaisesti koko päivälle.** Usein urheilijoiden aamu- ja päiväateriat ovat turhan kevyitä ja illalla syödään runsaasti. Nyrkkisääntönä on, että ainakin puolet päivän energiasta olisi syöty ennen iltapäiväharjoitusta.

Riittävyys, Laatu  
Rytmitys, Monipuolisuus  
Kohtuus, Rentous

**Rutiinit auttavat syömään tasaisin välein.** Rutiineista tärkeimpiä ovat vuorokausirytmien ja ateriarytmien säännöllisyys. Ruokailun epäsäännöllisyys on sekä urheilijan elimistölle että psyykelle ylimääräinen stressitekijä, jota kannattaa välttää.



## **Päivä rytmitty** aterioilla

Urheilijan ruokavalion perustan muodostavat keskipäivällä syötävä lounas ja iltapäivällä tai illalla nautittava päivällinen. Näillä aterioilla tulee syödä monipuolisesti ja runsaasti. Myös aamiainen kuuluu välttämättömiin aterioihin. Näiden kolmen perusaterian lisäksi urheilija tarvitsee vaihtelevan määrän täydennysravintoa välipalojen muodossa.



## **Esimerkkejä ateriarytmeistä**

### **Aamuharjoitus ja aikainen iltaharjoitus**

|           |                  |
|-----------|------------------|
| klo 8.00  | Aamiainen        |
| klo 9.00  | <b>Harjoitus</b> |
| klo 10.30 | Välipala         |
| klo 12.00 | Lounas           |
| klo 15.00 | Välipala         |
| klo 16.00 | <b>Harjoitus</b> |
| klo 18.30 | Välipala         |
| klo 19.30 | Päivällinen      |
| klo 22.00 | Illtapala        |



### **Myöhäinen iltaharjoitus**

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| klo 7.30  | Aamiainen                      |
| klo 10.00 | Välipala                       |
| klo 12.00 | Lounas                         |
| klo 14.30 | Välipala                       |
| klo 16.30 | Välipala tai kevyt päivällinen |
| klo 19.00 | <b>Harjoitus</b>               |
| klo 21.30 | Välipala                       |
| klo 22.30 | Illtapala                      |

### **Päiväharjoitus**

|           |                  |
|-----------|------------------|
| klo 9.00  | Aamiainen        |
| klo 10.30 | <b>Harjoitus</b> |
| klo 13.30 | Välipala         |
| klo 14.00 | Lounas           |
| klo 17.30 | Päivällinen      |
| klo 21.00 | Illtapala        |



# Aamiainen

Hiilihydraattipitoinen aamiainen täydentää energiavarastoja tehokkaasti ja säättää verensokerin sopivalle tasolle.

Lihakset kaipaavat aamulla proteiinia rakennusaineeksi ja proteiinipitoisten ruokien syöminen heti aamulla antaa uutta potkua palautumiseen. Aamulla pitää myös juoda.

Nestetasapaino on aamulla huono varsinkin silloin, jos edellisenä iltana on harjoiteltu ja hikoiltu runsaasti. Aamiainen antaa hyvän lähtökohdan koko päivän järkevälle syömiselle.

Aamiainen on urheilijalle tärkeä ateria, jota ei pidä jättää väliin edes aamuharjoittelun takia. Tietyt aamuharjoitukset voidaan tehdä harkinnan mukaan paastotilassa. Jatkuva paastoharjoittelu voi lisätä urheilijan ylipainoriskiä.

Jos aamulla ei harjoitella, voi reilun aamiaisen koostaa esimerkiksi kuvan osoittamalla tavalla. Pienemmälläkin aamupalalla pärjää, mutta silloin ruokavaliota voi täydentää aamupäivän välipalalla. Aamutreeni edellyttää, että aamupala on pieni ja helposti sulava sekä sisältää runsaasti nestettä. Ennen aamuharjoittelua sopivia ruokia ovat esimerkiksi hedelmät, marjat, puuro, smoothiet, soseet, täysmehu tai maitovalmisteet.

## Aamiaisen voi koostaa esimerkiksi näin:

- pari isoa lasillista vettä
- puuroa, myslä tai täysjyvämuuroja rasvattoman maidon tai maustamattoman jogurtin kera
- täysjyväleipää margariinilla, kokoliuhaleikkeleellä tai kylmäsavulohella ja vihanneksilla
- täysmehua tai tuore hedelmä
- puuro- tai myslinokseen voi mielellään lisätä margariinisilmän ja pari ruokalusikallista marjoja



# Aamupäivän välipala

Mikäli aamiainen on ollut niukka tai aamiaisen ja lounaan väli venyy yli neljään tuntiin, kannattaa aamupäivällä syödä välipalaa. Välipala ja runsas juominen heti aamuharjoituksen jälkeen käynnistää palautumisen tehokkaasti.

Välipala ei ole välttämätön, mikäli harjoittelu on ollut kevyehköä (palauttavaa tai huoltavaa) ja lounasta syödään viimeistään tunnin sisällä harjoitusten päättymisestä.

Muista, että jokaisella aterialla tulisi olla jotain värikästä (kasviksia, hedelmiä jne.)

## Kotiolosuhteissa välipalan voi koostaa seuraavista aineksista:

### Hiilihydraatteja

- täysjyväleivät ja karjalanpiirakat
- myslit ja vähäsokeriset täysjyvämuurot
- puurot
- hedelmät ja täysmehut

### Proteiineja

- vähärasvaiset kokoliuhaleikkeleet
- vähärasvaiset tai rasvattomat ja vähäsokeriset maitovalmisteet (maito, jogurtti, viili, maitorahka, raejuusto)

### Rasvaa

- pähkinät, siemenet
- margariini
- rasvaiset kalat, kuten lohi





# Lounas

## Lounas on urheilijan tärkein ateria:

Urheilijan lounas koostetaan lautasmallin mukaan. Lautasmalli takaa monipuolisen aterian ja ohjaa syömään hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvaa sopivissa suhteissa. Eri lajien urheilijoilla lautasmallin rakenne vaihtelee:

- Pelkkiä välipaloja syömällä on vaikea tyydyttää päivän energian ja ravintoaineiden tarvetta
- Keskipäivällä isonkin aterian sulatteluun on yleensä riittävästi aikaa. Suuri osa päivän rasvansaannista on hyvä saada lounaalta
- Hyvä lounas auttaa palautumaan aamuharjoituksista ja samalla se antaa tarvittavan perusenergian iltapäiväharjoituksiin
- Iltasyöminen saattaa olla epäterveellistä ja liiallista mikäli lounas jää väliin

## Hyviä välipaloja matkalla ovat:

### Hiilihydraatteja

- hedelmät
- eväsleivät, hapankorput ja palttoonnapit
- soseet, smoothiet ja shottijuomat
- myslipatukat ja välipalakeksit
- pillimehut ja pienet mustikkakeittopurkit
- pikapuuropussit

### Proteiineja

- keitetty kananmuna
- rahkat ja jogurtit
- valmisruokasalaatit
- pillimaidot
- pähkinät

Harjoittelun jälkeisen välipalan voi halutessaan korvata palautumisjuomalla. Palautumisjuoma ei kuitenkaan tarjoa ratkaisevia etuja tavallisesta ruuasta koostetun

täysipainoisen välipalaan nähden. Kahdesti päivässä harjoitteleva voi käyttää palautumisjuomaa päivän pääharjoituksen jälkeen ja syödä kevyemmän harjoituksen jälkeen tavallisesta ruuasta koostuvan välipalan. Näin palautumisjuoma ei kavenna ruokavaliokoimaa ja ruokavaliokoimaa säilyy monipuolisena.



### Kestävyydurheilijoille, palloilijoille ja muille runsaasti energiaa tarvitseville urheilijoille sopiva lautasmalli

- Täysjyväspagettia  $\frac{2}{3}$  lautasellista ja jauhelihasviskastiketta  $\frac{1}{3}$  lautasellista
- Raastetta ja salaattia 1 pieni lautasellinen, salaatinkastiketta 1 – 2 ruokalusikallista
- 2 – 3 palaa täysjyväleipää margariinin kera
- 1 lasi maitoa, 1 lasi täysmehua ja 1 lasi vettä

**Ruokaa voi santsata jos energiantarve on suuri ja aterian jälkeen on vielä nälkä. Santsatessakin tulee soveltaa lautasmallin suhteita.**

### Kamppailu- ja nopeus-voima -urheilijoille sekä muille kohtalaisesti energiaa tarvitseville urheilijoille sopiva lautasmalli

- Täysjyväpagettia ½ lautasellista ja jauheliha-kasviskastiketta ½ lautasellista
- Raastetta ja salaattia ½ lautasellista, salaatin kastiketta 1 ruokalusikallinen
- 2 palaa täysjyväleipää margariinin kera
- 1 lasi maitoa ja 1 lasi vettä



### Taito- ja tarkkuuslajiuurheilijoille, painoan pudottaville ja muille vähän energiaa tarvitseville urheilijoille sopiva lautasmalli

- Täysjyväpagettia ¼ lautasellista ja jauheliha-kasviskastiketta ¼ lautasellista
- Raastetta ja salaattia ½ lautasellista, salaatin kastiketta 1 ruokalusikallinen
- 1 – 2 palaa täysjyväleipää margariinin kera
- 1 lasi maitoa ja 1 lasi vettä



Ruokaa voi santsata jos energiantarve on suuri ja aterian jälkeen on vielä nälkä. Santsatessakin tulee soveltaa lautasmallin suhteita.



## Iltapäivän välipala

Alkuiltapäivällä tapahtuvan harjoittelun tukemiseksi on tärkeää syödä välipalaa noin tunti ennen harjoitusta. Kun harjoitellaan vasta myöhemmin iltapäivällä, voi välipalan ja harjoituksen väliin jäädä 2 tuntia. Mikäli treeni on vasta alkuillasta, on paras syödä kaksi välipalaa.

### Välipalaa tarvitaan,

- koska se säättää verensokerin sopivalle tasolle, parantaa vireystasoa ja auttaa jaksamaan
- parantaa harjoittelun tehoa ja tehostaa lihaskehitystä, kun ravintoaineita on lihasten käytettävissä harjoittelun aikana
- antaa psykologista tukea harjoituksiin, kun tietää, että energiaa on riittävästi



Erityisen tehovaikutuksen lihaskehitykseen saa syömällä iltapäivän välipalan 1 – 2 tuntia ennen voimaharjoitusta ja juomalla lisäksi 1 – 2 dl palautumisjuomaa 10 – 15 minuuttia ennen harjoittelun aloittamista.

Harjoitusta edeltävän välipalan on oltava riittävän pieni ja helposti sulava, jottei se aiheuttaisi tukalaa oloa harjoittelun aikana. Sen on oltava myös riittävän suuri tuottaakseen hyötyä. Itselle parhaan toimintamallin löytää kokeilemalla.



**Ennen harjoittelua voi syödä esimerkiksi:**

**kaikkiin välipaloihin kuuluu 2 lasia vettä**

- pari täysjyväleipäpaletta raejuuston, kinkun ja vihannesten kera
- myslä jogurtin tai maidon kera, täysmehua ja hedelmää
- puuroa raejuuston ja marjojen kera
- smoothiella, shottijuomalla tai hedelmäsoseella maustettua rahkaa, muutama hapankorppu
- myslipatukka, hedelmä, lasi maitoa
- kotitekoista smoothieta



## Päivällinen

Mikäli harjoitellaan vasta illalla, voidaan päivällistä syödä jo aikaisin iltapäivällä ja harjoitteluvire viimeistellään välipalalla. Myös päinvastainen järjestys on toimiva: alkuiltapäivällä syödään välipala ja sen jälkeen kevyt päivällinen ennen harjoittelua.

Tavallisesti kuitenkin harjoitellaan iltapäivän välipalan turvin ja päivällisen aika on vasta illalla harjoitusten **jälkeen**. Harjoittelun jälkeen syötävä päivällinen saa olla lounaan tapainen runsas ja monipuolinen ateria. Tällöin myös pehmeän rasvan käyttö voi olla vapaampaa.

Jos päivällinen syödään **ennen** harjoittelua, on tärkeää, että annoskoko on pieni tai kohtuullinen. Vähärasvainen siipikarja tai kala sopii aterialle paremmin kuin rasvaisemmat vaihtoehdot. Salaatti- ja raasteannos voi olla hieman pienempi kuin lounaalla. Aterialla voi hieman rajoittaa rasvasaantia ruuan sulamisen nopeuttamiseksi.



### 2 – 3 tuntia ennen harjoittelua syötävän kevennetyn päivällisaterian voi koostaa seuraavasti:

#### Esim. 1.

Täysjyväriisiä, tilkassa oliivi- tai rypsiöljyä paistettua broilerikasvis-wokkia, 1 – 2 lasia vettä

#### Esim. 2.

Tonnikala-riisi-kasvissalaatti, hieman rypsiöljy-etikkasekoitusta, pala täysjyväleipää, 1 – 2 lasia vettä

#### Esim. 3.

Täysjyväpastaa, tomaatti-tonnikalakastiketta, pieni salaattiannos, jossa tilkka öljypohjaista salaattinkastiketta, 1 – 2 lasia vettä

#### Esim. 4.

Kasvissosekeittoa, raejuustofetajuustosekoitusta, kaksi palaa ohuesti margariinilla siveltyä täysjyväleipää, hedelmä, 1 – 2 lasia vettä

#### Esim. 5.

Rypsi- tai oliiviöljyssä paistettua siikaa tai kuhaa, keitettyä perunaa, pieni annos salaattia, kevytkermaviihkeitä, 1 – 2 lasia vettä

## Palautumisvälipala

Iltaharjoituksen päätyttyä toimitaan kuten aamuharjoituksen jälkeen. Välipalaa ja nestettä kannattaa nauttia heti harjoituksen päätyttyä. Jos harjoittelu on ollut erityisen kovaa, voi välipalan syödä jo ennen loppuverryttelyä.

Harjoittelun jälkeinen välipala voi olla pieni tai sitä ei tarvita lainkaan silloin kun harjoittelu on ollut kevyttä ja ruokaa saadaan noin tunnin sisällä harjoituksen päättymisestä.

Palautumisvälipalan tulee sisältää hiilihydraattia, proteiinia ja vettä. Tarvittavat määrät riippuvat harjoittelun laadusta ja rasittavuudesta sekä urheilijan koosta. Kestävyysharjoittelun jälkeen nestettä ja hiilihydraatteja tarvitaan reilusti ja proteiineja vähän. Voima- ja nopeusharjoittelun jälkeen taas proteiinintarve on suurempaa ja nesteen ja hiilihydraattien tarve vähäisempää. Taitoharjoittelu on usein kevyttä, jolloin palautumisvälipala voi olla pienempi kuin muussa harjoittelussa.

### Kovan kestävyysharjoittelun jälkeen voi syödä esimerkiksi:

| Ruoka   | Hiilihydraattia (hh) g | Proteiinia (prot) g | hh:prot-suhde |
|---|------------------------|---------------------|---------------|
| 4 dl plusmaitoa ja 4 dl marjakeittoa, banaani         | 75                     | 20                  | 4:1           |
| 6 dl 10 % urheilujuomaa, jossa 15 g proteiinijauhetta | 60                     | 15                  | 4:1           |



### Nopeus-voimaharjoittelun jälkeen voi syödä esimerkiksi:

| Ruoka  | Hiilihydraattia (hh) g | Proteiinia (prot) g | hh:prot-suhde |
|--|------------------------|---------------------|---------------|
| 75 g proteiinipatukkaa, purkki ananasmurskaa ja 5 dl vettä     | 65                     | 25                  | 3:1           |
| 65 g maltodekstriinia ja 35 g proteiinijauhetta, 5 dl vettä    | 60                     | 30                  | 2:1           |
| Smoothiepullo 3,3 dl ja 1 dl rasvatonta raejuustoa, 3 dl vettä | 40                     | 20                  | 2:1           |



### Taitoharjoittelun jälkeen voi syödä esimerkiksi:

| Ruoka   | Hiilihydraattia (hh) g | Proteiinia (prot) g | hh:prot-suhde |
|---|------------------------|---------------------|---------------|
| Rouhesämpylä, 20 g broilerinleikkelettä, 1 dl shottipullo hedelmäjuomaa, 3 dl vettä | 40                     | 15                  | 3:1           |
| 2,5 dl soija- tai maitokaojuomaa, välipalakeksi, 3 dl vettä                         | 35                     | 15                  | 2:1           |



## Iltapala

Ennen nukkumaanmenoa kannattaa syödä monipuolinen iltapala ja juoda vettä. Illalla syöty ruoka edistää syvän unen aikana tapahtuvaa palautumista.

Iltapalalla, kuten muillakin aterioilla, kannattaa syödä sekä hiilihydraattia, jotka palauttavat lihasten energiavarastoja että proteiinia, joka auttaa lihaksia palautumaan ja kehittymään yön aikana. Illalla kannattaa syödä myös hieman pehmeää rasvaa, varsinkin, jos sitä ei ole ollut riittävästi päivän muilla aterioilla. Lisäksi iltapalalle kuuluu vesi, sillä harjoitusten jälkeen elimistössä vallitsee nestevajaus, joka on hyvä saada korjattua ennen nukkumaanmenoa.



### Hyviä iltapalokokonaisuuksia ovat esimerkiksi:

- ruisleipää margariinin, kinkun/kylmäsavukirjolojen / kananmunan, lehtisalaatin ja paprikan kera
- hedelmäsalaattia, jossa raejuustoa, kiiviä, banaania, viinirypäleitä ja pakastevadelmia
- juomaksi vettä

Jos syö päivällisen vasta harjoitusten jälkeen, iltapalaksi riittää pienempi ateria. Tällöin hyvän kokonaisuuden muodostavat esimerkiksi:

- täysjyväleipäsiivut, joiden välissä margariinia, kinkkua tai naudanpaistia, paprikaa ja salaattia
- juomaksi lasi rasvatonta maitoa
- lisäksi vettä

tai

- kulhollinen kotitekoista myslää (neljänviljan puurohiutaleita, hedelmämysliä, täysjyvämuroja, siemeniä ja pähkinöitä)
- maustamatonta jogurttia
- banaaniviipaleita
- juomaksi vettä





## Aktiivisella juomisella nestetasapainoon

### Esimerkki aktiivisesta juomisesta:

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| Aamiainen                 | 4 dl vesi, 2 dl mehu        |
| Harjoittelu 1 h           | 5-8 dl vesi                 |
| Heti harjoittelun jälkeen | 5 dl vesi ja muu neste      |
| Aamupäivän välipala       | 2 dl vesi, 2 dl muu neste   |
| Lounas                    | 2 dl vesi, 2 dl maito       |
| Iltapäivän välipala       | 4 dl vesi, 2 dl muu neste   |
| Harjoittelu 2,5 h         | 2 l urheilujuoma            |
| Palautumisvälipala        | 0,5– 1 l vesi tai muu neste |
| Päivällinen               | 2 dl vesi, 2 dl maito       |
| Illallinen                | 4 dl vesi                   |

Juomista aterioilla kannattaa vähentää ja aterioiden välissä lisätä, mikäli runsas juominen aterialla täyttää mahaa liiaksi ja vaikeuttaa syömistä.



Urheilijoiden pitää juoda aktiivisesti pitkin päivää. Aktiivinen juominen tarkoittaa, että juo, vaikka ei tuntisi itseään janoiseksi. Tavallinen vesijohtovesi on paras valinta janojuomaksi harjoittelun lomassa. Päivän aikana saadaan lisäksi runsaasti nestettä mm. maidosta, mehusta ja muista energiapitoisista juomista.

Nesteen tarve vaihtelee, joten tarkkoja juomisohjeita on mahdotonta antaa. Juomista ei pidä liioitella, sillä liiallinen juominen on haitallista. Suuntaa-antavat nyrkkisäännöt ovat:

juodaan jokaisen aterian yhteydessä vettä ja muita juomia 2 – 3 lasillista riippuen nesteen tarpeesta

kuumissa olosuhteissa juodaan aterioiden välissä 1 – 3 lasillista vettä

myös viileämissä olosuhteissa voidaan juoda aterioiden välissä

juodaan harjoittelun aikana ½-1 litraa tunnissa

heti harjoittelun jälkeen juodaan ½-1 litraa

mikäli harjoittelussa on hikoiltu runsaasti, juodaan lähimmän 60 – 90 minuutin aikana vielä ½ – 1½ litraa pieninä annoksina



# Juominen ja syöminen harjoituksissa

Harjoituksissa pitää aina juoda. Ideaalitalanteessa juodaan 1-2½ dl noin 15 minuutin välein. Kevyissä ja/tai lyhytkestoisissa harjoituksissa juomaksi sopii vesi. Pitkäkestoisissa (yli 2 h) harjoituksissa ja lyhyemmissä kovissa harjoituksissa urheilujuomat ovat yleensä parempi valinta. Urheilujuomien hyöty on suurimmillaan helteisellä säällä.

Suosittelava juoma ja juoman määrä riippuvat harjoittelun rasittavuudesta, kestosta ja ilman lämpötilasta. Taulukon suosituksia on pidettävä vain suuntaa-antavina, sillä hikoilu, nesteen tarve ja nesteen imeytyminen vaihtelevat yksilökohtaisesti.

| Harjoituksen kesto (h) | Lämpötila (°C) | Kevyt                          | RASITUS Kohtalainen             | Kova*                  |
|------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1 – 1,5                | 15–24          | vesi 0–5 dl/h                  | vesi 3–5 dl/h                   | Urheilujuoma 5–8 dl/h  |
| 1 – 1,5                | 25–30          | vesi 4–6 dl/h                  | vesi 6–8 dl/h                   | Urheilujuoma 5–7 dl/h  |
| 2 – 2,5                | 15–24          | vesi 3–5 dl/h                  | Urheilujuoma 5–7 dl/h           | Urheilujuoma 6–10 dl/h |
| 2 – 2,5                | 25–30          | Urheilujuoma 5–7 dl/h          | Urheilujuoma 7–9 dl/h           | Urheilujuoma 6–10 dl/h |
| 3 – 3,5                | 15–24          | vesi 4–6 dl/h + ruoka          | Urheilujuoma 6–8 dl/h + ruoka   | Urheilujuoma 7–10 dl/h |
| 3 – 3,5                | 25–30          | Urheilujuoma 6–8 dl/h          | Urheilujuoma 8–10 dl/h + ruoka  | Urheilujuoma 7–10 dl/h |
| 4 – 4,5                | 15–24          | vesi 5–7 dl/h + ruoka          | Urheilujuoma 7–9 dl/h + ruoka   |                        |
| 4 – 4,5                | 25–30          | Urheilujuoma 7–9 dl/h + ruoka  | Urheilujuoma 9–12 dl/h + ruoka  |                        |
| > 5                    | 15–24          | Urheilujuoma 6–8 dl/h + ruoka  | Urheilujuoma 9–12 dl/h + ruoka  |                        |
| > 5                    | 25–30          | Urheilujuoma 8–10 dl/h + ruoka | Urheilujuoma 10–12 dl/h + ruoka |                        |

\* Nesteen ja energian tarve on suuri, mutta imeytyminen heikkoa liikunnan tehon ollessa kova. Suositeltava nesteen-saanti on tarvetta selvästi pienempi, jotta välttäisiin imeytymishäiriöitä.



Monituntisissa harjoituksissa on tärkeää nauttia hiilihydraatteja. Sopiva määrä on 30–60 g/h. Hiilihydraatit auttavat ylläpitämään suorituskykyä, keskittymiskykyä ja motivaatiota. Kovassa harjoittelussa hiilihydraatit kannattaa nauttia urheilujuoman ja/tai energiageelin muodossa. Kevyemmässä harjoittelussa hiilihydraatteja voi nauttia juoman ohella myös hyvin sulavan ruuan muodossa.



**Monituntisen kevyen tai kohtuutehoisen harjoituksen aikana voi syödä esimerkiksi:**

- banaania
- smoothieta
- hedelmäsoseita
- täysmehua
- kauravälipalaa (esim. Yosa)
- energia- tai myslipatukkaa

## Lopuksi

Oheisilla ohjeilla pitäisi harjoittelun sujua. Jos kovasta treenaamisesta huolimatta tuloksia ei synny, loukkaantumiset ja sairastelu katkaisevat säännöllisesti harjoitusputken tai jos lihas- tai rasvakudoksen määrä ei kehity toivottuun suuntaan, kannattaa syömisen kulmakivet kerrata:

- riittävästi kunnon ruokaa
- sopivassa rytmissä järkeviä aterioita
- aterioiden välissä sopivia välipaloja
- aktiivisesti nestettä
- syöminen hyvällä mielellä ja nautiskellen

Lisää tietoa urheilijan ravitsemuksesta ja käytännön ohjeita ruokavalion koostamisesta on netissä [www.olympiakomitea.fi/urheilijan\\_ravitsemus](http://www.olympiakomitea.fi/urheilijan_ravitsemus).  
[www.tiesydameen.fi/voi-hyvin](http://www.tiesydameen.fi/voi-hyvin)

**Hyvää ruokahalua ja puhtia harjoitteluun!**



**Lue lisää urheilijan ravitsemuksesta:**

[www.olympiakomitea.fi/urheilijan\\_ravitsemus](http://www.olympiakomitea.fi/urheilijan_ravitsemus)

**Tämä opas ladattavissa myös osoitteessa**

[www.tiesydameen.fi/voi-hyvin](http://www.tiesydameen.fi/voi-hyvin)

**Kirjoittajat:**

Olli Ilander ETM, ravitsemusasiantuntija

Soile Käkönen THM, ravitsemusasiantuntija, HK Ruokatalo Oy





Julkaisija:

**HK Ruokatalo Oy**

[www.tiesydameen.fi](http://www.tiesydameen.fi)



Yhteistyössä:

**Suomen Olympiakomitea**

Radiokatu 20, 00240 Helsinki

[www.olympiakomitea.fi](http://www.olympiakomitea.fi) tai [www.noc.fi](http://www.noc.fi)