



## RAVINTO

Hyvä ravinto ja ruokailu on ehdoton edellytys tehokkaalle harjoittelulle ja huippu suoritukselle. Oikealla ruokavaliolla nopeutat palautumistasi ja varmistat jaksamisen myös seuraavassa tapahtumassa.

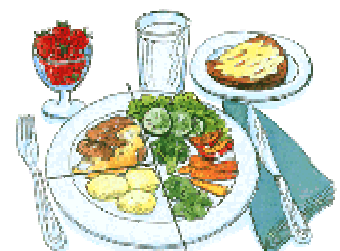
### Miten:

Ruokailurytmi. On tärkeää syödä monta kertaa päivässä, jotta energia tankit ovat täynnä. Jos syöt vain pari kertaa päivässä, energia varastosi laskevat liian matalalle. Palautuminen on puutteellista ja valmius seuraavaan harjoitukseen tai peliin on huono. Kun syöt 6-7 kertaa päivässä energiatasosi ja vireystilasi säilyy huipussaan ja olet aina valmiina tositoimiin. Muista kuitenkin, että suurta ateriala ei kannata syödä ennen peliä tai harjoitusta sillä vatsan tulisi olla tyhjä kun lähdetään treenaamaan. Jätä 2-4 tuntia ruuan sulamiseen. Tosin pieni välipala (banaani, leipä...) tuntia ennen harjoitusta, jopa tehostaa suoritustasi.

Harjoituksen tai pelin päätyttyä aloita veden nauttiminen välittömästi. Syö nopeasti tapahtuman jälkeen hiilihydraattipitoinen (banaania, leipää,) välipala ja kotiin tullessasi lämmin ruoka mahdollisimman pian. Tällä nopeutat palautumistasi huomattavasti.

### Mitä sitten tulisi syödä?

Tärkein ravintoaine jääkiekkoilijalle on hiilihydraatit, sillä niitä kulutetaan eniten urheilusuorituksen aikana. "Hiilarit" ovat lihasten polttoainetta. Hiilihydraatteja saat mm. puurosta, perunoista, pastoista, tummasta leivästä, tummasta riisistä, myslistä...



Kaikesta syömästäsi ruuasta pitäisikin hiilihydraatteja 55-65% (5-6 g / paino kg). Kovilla harjoitusjaksoilla jopa enemmän, eli hiilihydraatteja et juurikaan saa liikaa, mutta niiden vähäinen saaminen heikentää oleellisesti peli- ja harjoitustehokkuutta.

Tärkeä ravintoaine on myös *proteiinit*, nuo lihaksen "rakennusaineet". Proteiineja saat mm. lihasta, kalasta, kanasta, kanan munan valkuaisesta, raejuustosta...

Proteiineja päivittäisen ruuan tulisi sisältää noin 15-20% (1 -1,8 g / paino kg), silloin lihaksesi saavat tarpeeksi rakennusainetta kehittyäkseen. Huom. liiallinen proteiinien



syöminen on turhaa sillä elimistösi ei pysty käyttämään hyväkseen kuin tämän 15-20%. Ylimääräinen proteiini varastoituu rasvaksi ja sitä on turha kuljettaa mukana. Syö myös vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja. Näistä saat elimistöllesi tärkeitä *vitamiinit ja mineraalit*. Urheilijoiden vitamiinien tarve onkin noin 20-50% korkeampi kuin vähän liikkuvilla.

Vihanneksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä saat elimistöllesi elintärkeitä suoja-aineita, jotka edistävät hiilihydraattien ja proteiinien imeytymistä. Tämä lisää urheilusuoritukseksi tehokkuutta ja elimistösi palautumista harjoituksesta. Kun huolehdit vitamiinien riittävästä saannista, sairastumisen riskisi vähenee eikä sinulle tule turhia poissaolopäiviä harjoittelusta.

*Maitotuotteet* ovat tärkeä osa jääkiekkoilijan jokapäiväistä ravintoa. Maitotuotteet sisältävät kalsiumia, ja kalsium on kasvuainetta luuston kehitykselle ja vahvistumiselle. Kasvupyrähdysten aikana on huolehdittava riittävästä kalsiumin saannista. Saat kalsiumia maidosta, piimästä, jogurteista, viileistä, juustosta. Laktoosi-intoleranssi oireista kärsivät voivat nauttia hylä-tuotteita.

Pullat, karkit, limut, leivokset, sipsit, sisältävät paljon tyhjää energiaa, mutta eivät juuri lainkaan tärkeitä elimistön rakennusaineita. Tällä ”pullamössöllä” ei jaksu urheilla.

### Tarkista ruokailu tottumuksiasi

- ❖ Onko joka ateriallasi tummaa leipää, perunaa, riisiä, makaronia, puuroa tai myslää?
- ❖ Eniten päivittäisestä energiasta tulisi tulla hiilihydraateista.
- ❖ Suositko kalaa, kanaa (vähintään 3 kertaa viikossa)?
- ❖ Syö 2-3 tunnin välein 6-7 kertaa päivässä.
- ❖ Rajoita punaisen lihan ja makkaran syöntiä muutamaan kertaan viikossa
- ❖ Käytätkö maitovalmisteita päivittäin?
- ❖ Mieti mitä syöt välipaloilla?
- ❖ Ethän saa liikaa tyhjää energiaa (”pullamössöä”)?
- ❖ Eihän ravitsemukseksi rakennu lisäravinteiden käyttöön?
- ❖ Ennen treeniä tai peliä vähärasvaisia tuotteita (rasva vain hidastaa energian imeytymistä).
- ❖ Syö heti harjoituksen jälkeen hiilihydraattipitoinen välipala nopeuttaaksesi palautumistasi.





## **Nestetasapaino:**

Muista, kaikki menetetty neste täytyy korvata. Harjoitus lisää nesteen kulutusta. *Huom. kun sinulla on jano olet jo myöhässä*, tällöin kärsit jo 2-3 % nestehukasta, joka vaikuttaa merkittävästi urheilusuoritukseesi. Tiedätkö, että kulutat nestevarastojesi hikoilemalla, hengittämällä ja virtsaamalla.

Sinun tulisi juoda päivittäin 3-5 litraa vettä, kovilla harjoitusjaksoilla jopa enemmän. Juomalla hyvin kiihdytät aineenvaihduntasi ja elimistösi pysyy puhtaana ja palautut nopeammin, sillä nestehukka pienentää veren määrää ja näin heikentää myös hapenkuljetusta.

## **Nesteen nauttiminen ennen harjoitusta**

- \* 4-6 dl nestettä kaksi tuntia ennen harjoitusta
- \* Ennen pitkiä harjoituksia ja kuumassa harjoiteltaessa voidaan nauttia viimeisen tunnin aikana ennen harjoitusta puolen tunnin välein 2-3,5 dl nestettä esim. (kesäharjoitukset)
- \* Hiilihydraatteja ja elektrolyyttejä sisältävän urheilujuoman käytöstä voi olla hyötyä nesteen tehokkaampana varastojana elimistöön. Jääharjoitukseen juomaksi kelpaa vesi. Liika urheilujuomien käyttö ei hyväksi hampaille (sitruunahappo)

## **Nesteen nauttiminen harjoituksen aikana**

- \* Nestettä nautittava harjoituksen aikana 0,6-1,2 l tunnissa eli 1,5-3 dl 15-20 minuutin väliajoin. Janon tunne on hidas mittari; juotava sopivin väliajoin
- \* Viileä hieman alle huoneenlämpöinen (10-15 °C) neste on yleensä miellyttävintä. Ei liian kylmää juomaa koska elimistö joutuu turhaan käyttämään energiaa aineen lämmittämiseen ja näin energiaa hukkaan.
- \* Yli tunnin harjoituksissa nesteen lisäksi myös hiilihydraatteja 30-60g tunnissa, juomassa 3-8 % hiilihydraatteja, suolaa 0,5-1g/l
- \* Tuoremehut, täysmehut ja virvoitusjuomat eivät ole sopivia nautittavaksi urheilusuorituksen aikana.
- \* Juomaan lisätty suola (natrium) parantaa juoman makua, stimuloi janontunnetta, tehostaa nesteen imeytymistä ja estää pitkissä yli 4 h suorituksissa hypotermiaa
- \* 5 % sta urheilujuomaa valmistetaan sekoittamalla yksi desilitra (50 g) maltodekstriiniä litraan vettä tai lightmehua
- \* Tuoremehusta tai täysmehusta saa noin 5 % sta juomaa sekoittamalla niitä suhteessa 1:1 veden kanssa eli 0,5l mehua ja 0,5 l vettä



## Nesteen nauttiminen harjoitusten jälkeen

Korvataan hikoilun myötä menetetty neste ja elektrolyytit

- \* Nestettä tulisi nauttia ainakin puolet enemmän kuin hikoilin myötä menetetty
- \* Nestettä tulisi nauttia 1- 1,5 l tunnissa, pienissä erissä
- \* Jos kilpaillet useana peräkkäisenä päivänä, nopeuta palautumista juomalla sokeroituja urheilujuomia suorituksen jälkeen ja illalla tai syömällä runsaasti hiilihydraatteja sisältävää ruokaa esim. viljavalmistet, peruna, hedelmät ja marjat.

## Vinkejä hyvän nestetasapainon ylläpitämiseen

- ❖ Pidä vesipullo koko ajan mukana
- ❖ Juo päivän mittaan koko ajan pieniä määriä niin neste imeytyy parhaiten elimistöösi
- ❖ Hyviä ruokajuomia on maito, vesi ja laimea mehu
- ❖ Limpparit todella huono vaihtoehto!!!
- ❖ Harjoituksen aikana juo 1-2 dl kerralla 15-20 min välein
- ❖ Harjoituksen jälkeen huolehdi nestevarastojen täyttämisestä
- ❖ Älä juo yhdellä kertaa tarvittavaa määrää

## Ravintolisät nuorilla urheilijoilla

- ❖ Ravintolisät ovat vain perusravinnon lisiä → ne eivät korvaa normaalia ruokaa
- ❖ Normaaliruoka on halvempi vaihtoehto!
- ❖ Energiajuomat eivät nopeuta palautumista
- ❖ Markkinoilla on satoja tuotteita, joiden tuoteselosteet ovat puutteelliset
- ❖ Useita doping – käryjä ns. sallituista tuotteista
- ❖ Vältä internet-tuotteita
- ❖ Vaikutusta nuoriin ei tiedetä

## Sopiva energiansaanti

Sopiva energiansaannin suuruuden määrää syömisen tavoite ja se tulee suhteuttaa harjoittelun ja muiden toimien aikaansaamaan kokonaisenergiankulutukseen.

Urheilijoiden keskimääräiset energiankulutukset eri lajeissa vaihtelevat lajille tyypillisen

HC Nokia  
terveyden edistäminen



harjoittelun ja kehon painon/koostumuksen mukaan. Hieman yksilöidymmän arvion energiankulutuksesta saa mm. Finnish Fitness Planin energiankulutuslaskurista.

[Päivittäinen energiantarve](#)

[Kokonaisenergiankulutus](#)

[Energiankulutus eri liikuntamuodoissa](#)

[Energiansaanti](#)

