Voimistelu & ravitsemus

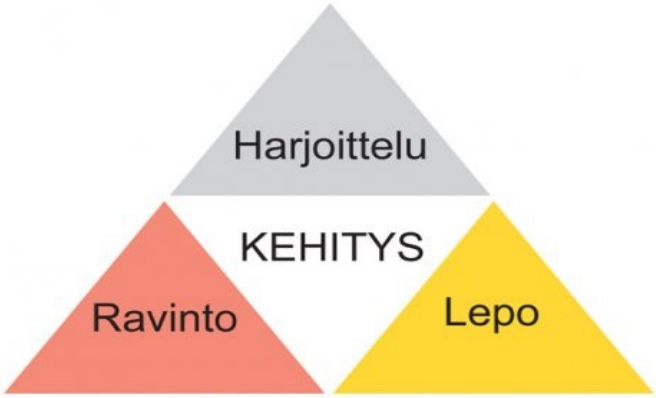
Valkeakosken voimistelijat 6.8.2019

MARI LAHTI,
URHEILURAVITSEMUSASIANTUNTIJA, ETM
PÄÄKAUPUNKISEUDUN URHEILUAKATEMIA

Tänään ohjelmassa

- Ravitsemuksen merkitys
- Kaikki lähtee hyvästä ateriarytmistä
- Energiansaanti kohdilleen
- Monipuolisuus ei vaadi hifistelyä
- Kisapäivän ravitsemusvinkit

Urheilijaksi kasvaminen – kehityksen kolmio

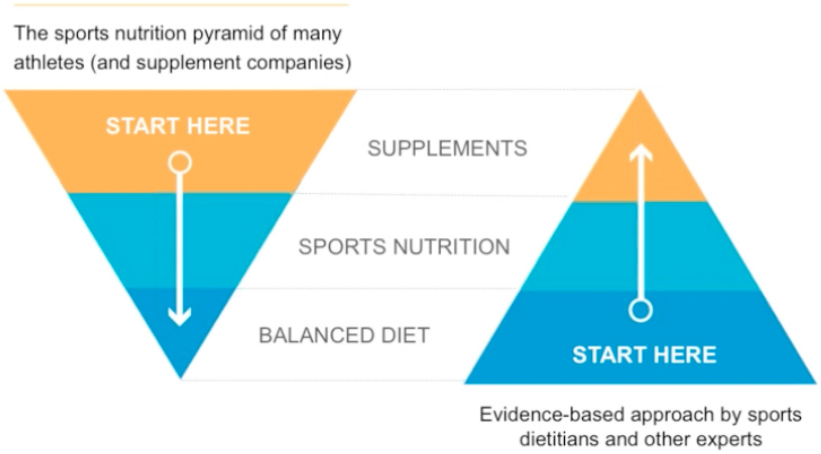


Ravitsemus ja (nuori)urheilija

- Osa harjoittelua, palautumista ja kehitystä
- Arjessa jaksaminen
  - Mieliala, vireys motivaatio, uni
- Syömme ruokaa, emme ravintoaineita
- Ruoka ei ole ainoastaan polttoainetta

- Urheilijan elämäntavat ja rytmi helpompi omaksua nuorena
- Urheilijaksi kasvaminen, vastuun ottaminen omasta harjoittelusta

Mitä on urheiluravitsemus?



Vitamiinit ja ravintolisät

- Monipuolinen ruokavalio tyydyttää tarpeen
- Poikkeuksena D-vitamiini
  - 2-17 v: 7,5 mikrog. lisäravinteena ympärivuotisesti
  - Aikuiset: 10mikrog. loka-maaliskuu, jos ravinnosta ei saada tarpeeksi (rasvainen kala, vitaminoidut maitotuotteet yms.)
- Erityisruokavaliota noudattavat tapauskohtaisesti – ruokavalion läpikäyminen yhdessä koulutetun ravitsemusasiantuntijan kanssa

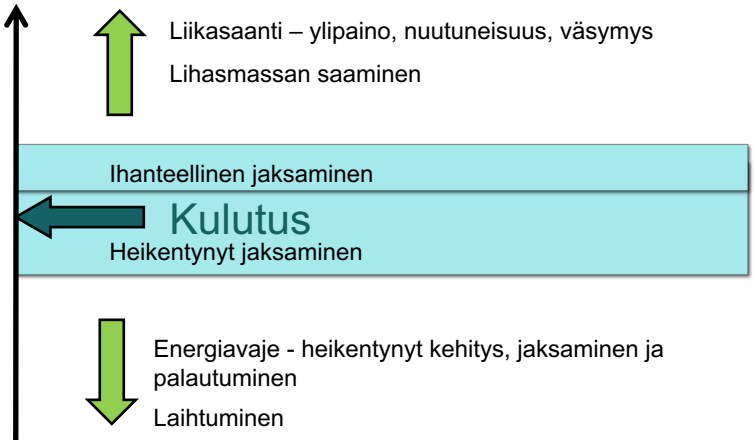
Voimistelijoiden tyypillisimmät haasteet

- Epäsäännöllinen ateriarytmi
- Välipalat puuttuvat tai riittämättömiä
- Riittämätön energiansaanti

- Huomio liikaa proteiinissa, liian vähän hiilihydraatteja
- HeVi-osasto unohtuu tai se korostuu liikaa

= Urheilu JA arjessa jaksaminen kärsivät

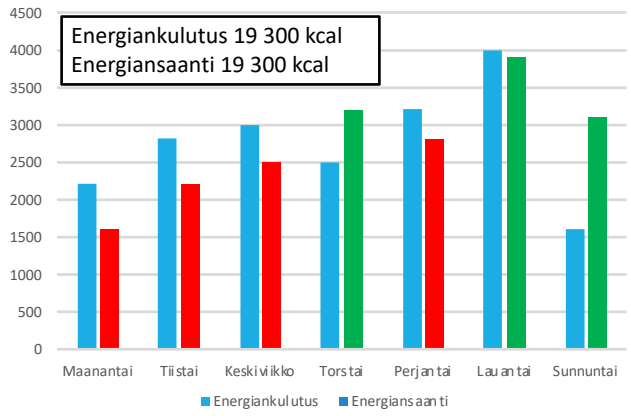
Energiansaanti vs. kulutus



Miksi on hyvä syödä usein?

- Vähemmän aterioita = vähemmän energiaa
- Välipala unohtuu ennen treenejä -> Huono jaksaminen ja keskittyminen treeneissä
- Välipala pitkien treenien aikana antaa lisäenergiaa ja auttaa keskittymään
- Välipala unohtuu treenien jälkeen -> Palautuminen hidastuu, energiavarastojen vajaa täydennys

Energiantarve vaihtelee – urheilijan viikkorytmi



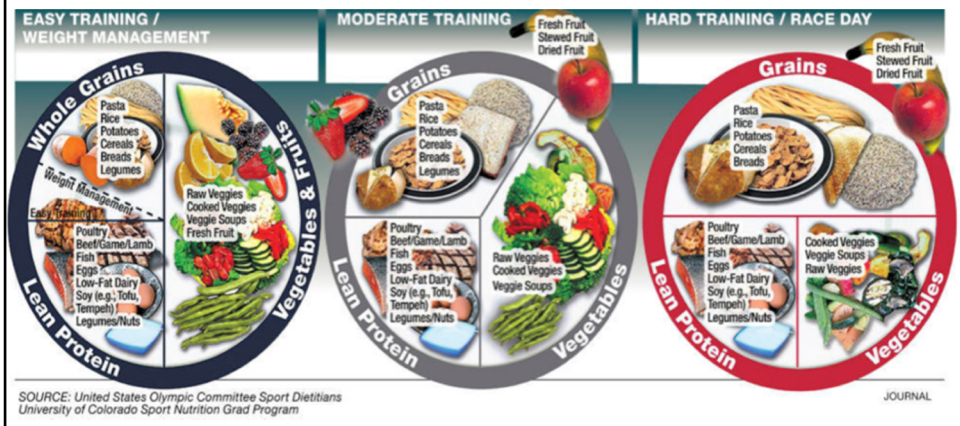
Miksi on syytä syödä monipuolisesti?

Ei ole yhtä ruoka.ainetta, joka sisältäisi kaikkia tarvittavia ravintoaineita oikeassa suhteessa

Kasvikset, hedelmät, marjat
- Viisi kourallista päivässä
- Syö sateenkaari päivässä

Pehmeät (tyydyttymättömät) rasvat
- Kala
- Kasviöljyt (psl kookos)
- Siemenet, pähkinät
- Avocado

Mitä lautaselle ja missä suhteessa



Tasapainoinen ja energiaa antava ateria – Kolme komponenttia

Laadukas hiilihydraattilähde
- Pasta, riisi, peruna, leipä, puuro, hiutaleet, leseet, mysli, täysjyväleipä, karjalanpiirakat

Laadukas proteiini
- Liha, kana, kala, kasviproteiinit, maito, jogurtti, rahka, raejuusto, kananmunat, leikkeleet, juustot

Aina myös HeVi
- Kasviksia, hedelmiä, marjoja, tuoreena, pakasteena, soseena, kuivattuna

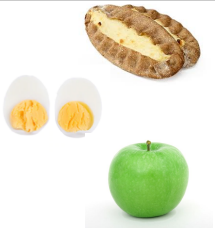
Välipalojen rakentaminen

Vihannekset
- Salaattina
- Pakasteena
- Snack packeina
- Viipaleina
- Tikkuina

Hedelmät
- Kokonaisena
- Lohkoina
- Salaattina
- Soseena
- Smoothiena
- Kuivattuna

Hiilihydraattilähteet
- Pasta
- Riisi
- Kvinoa
- Couscous
- Peruna
- Bataatti
- Leipä
- Wrap
- Karjalanpiirakka
- Tuorepuuro
- Vispipuuro
- Myslipatukka
- Välipalapatukka
- Riisikakku

Proteiini
- Tonnikala
- Broileri
- Nyhtökaura
- Härkis
- (Pavut)
- Leikkele
- Juusto
- Rahka
- Jogurtti
- Kananmuna
- Pähkinät
- Pähkinävoi
- Proteiinijuomat

7:00 Aamupala 400kcal	Lounas 800kcal	Välipala 400kcal	3h Harjoitus 250kcal
			
Välipala 250kcal	**Päivällinen 700kcal**		**Iltapala 400kcal**

Yht 3200kcal
Yht 2500kcal

Esimerkkitehtävä - Oma ateriarytmi

Hahmottele oma tyypillinen ateriarytmi treenipäivänä.

Merkkaa myös treenien ajankohta ja kesto.

Kirjoita lyhyesti mitä syöt milloinkin

Kirjaa myös juomat

MealLoggeria tehneet voivat luntata sovelluksesta

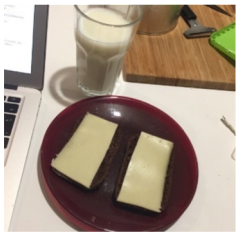
Esimerkkitehtävä oman energiansaannin laskeminen

Laske omasta ensimmäisestä tehtävästäsi muutama esimerkkiateria ja niiden energiasisältö.

Voit laskea koko päivän jos ehdit.

www.fineli.fi/ruokapaivakirja

Kasvikset, hedelmät, marjat



Ateriaesimerkkejä

Lautasmallin mukaiset annokset – energiamäärässä eroa 380 kcal!

437 kcal

817 kcal

Ateriaesimerkkejä

Aterianosien poisjättäminen vaikuttaa energiansaantiin

555 kcal

817 kcal

Rentous ruokailuun 80:20

- Ei ole olemassa täydellistä ruokavaliota
- Jokaisella on oma tapansa syödä hyvin
- Arkiruokailu vs. kisaruokailu vs. vapaapäivät
- Satunnaista herkuttelua vai karkkipäivä?
  - Jälkiruuat erittäin tervetulleita erityisesti rankkoina harjoituspäivinä
  - Herkuttelu ei saa korvata ateriaa
  - Pikaruoka huono palauttaja kilpailupäivänä

Voimistelu ja kisapäivien erityispiirteet

Lyhyt yksittäinen suoritus

Toistuvat suoritukset

Korkea intensiteetti

Hienomotoriikka

Vireys

Flow

Psyykkiset taidot

Keskiössä **vireystilan** ja **keskittymiskyvyn** hiominen huippuunsa

Kisapäivien ravitsemus – kisaa edeltävät päivät

Hyvä arkiruokailu taka täydet energiavarastot

Matkustuspäivien suunnittelu

Kisapäivän suunnittelu

Matkapäivän / kisapäivän eväiden hankinta

Kisapäivän ravitsemus

1) Säännöllinen ateriarytmi

2) Laadukaat hitaat hiilihydraatit

3) Järkevä napostelu / välipalat

= Riittävä energiansaanti

= Verensokerin pitäminen tasaisena

= Vireystilan ylläpito

Kisapäivän ateriarytmi vaatii suunnittelua

Hyvä **aamupala**

(lounas ja päivällinen)

Muistetaan **tankata** aina kun siihen on mahdollisuus!

= Sydään mahdollisimman pian suorituksen jälkeen

-> Ruoka ehtii sulaa, eikä häiritse seuraavaa suoritusta

Kun aikataulu on tiukka:

- Paljon energiaan pienestä määrästä esim. Kuivatut hedelmät + pähkinät
- Nestemäisenä esim. Proteiinijuoma/smoothie/juotava jogurtti

Esimerkkejä

Isompaan nälkään/lounaaksi:

Herne-maissi-paprika pakastesekoitus + Täysjyväpasta + Tonnikala

Täytetty wrap x2 + rasiallinen kirsikkatomaatteja

Pienempi välipala, kun aikaa on riittävästi:

Keitetty kananmuna + Karjalanpiirakka + Hedelmä

Rahka + myslipatukka + hedelmäsmoothie

Kun aikataulu on tiukka:

Proteiinijuoma + hedelmä

Iso kourallinen kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä

Myslipatukka + juotava jogurtti

Urheilujuomat, geelit

Urheilujuoma = vettä + sokeria + kivennäisaineita

Geelit lähes sama asia, mutta tiiviimmässä muodossa

Voimistelijalla ei erityistä tarvetta

Urheilujuoma voi tietyissä tilanteissa olla (hitaasti nautittuna) ok täydennys päivään

Liika sokeri liian nopeasti voi saada verensokerin heittelemään

Kofeiini ja muut piristeet

Energiajuomien ei pitäisi kuulua kisapäiviin

Jos vireystila katoaa, katseet päivän ateriarytmiin ja syömisiin

Kofeiini vaaraton piriste antamaan lisäbuustia

Oma toleranssi kuitenkin hyvä selvittää

Kuppi kahvia 15min ennen suoritusta (jos vatsan kanssa ei ongelmia)

Päivän viimeisiin suorituksiin kofeiinipitoiset hiiliydraattigeelit

Lähteitä

- Terve Urheilija – Urheilijan ravitsemuksen ABC
  - www.terveurheilija.fi
- Maria Heikkilä (hiihtäjä, valmentaja, tohtorikoulutettava)
  - Http://mariaheikkila.com
- Petteri Lindblad (TtM, rav. terapeutti, personal trainer)
  - http://petterilindblad.blogspot.com/
- Fineli –elintarviketietokanta ja ruokapäiväkirja
  - http://www.fineli.fi
- Syö hyvää –sivusto
  - http://www.syohyvaa.fi

Kysymyksiä, keskustelua?

Mari Lahti

Urheiluravitsemusasiantuntija ja –valmentaja, ETM

powerfuelnutrition@gmail.com

+358 40 7554475