

Ravinto

Monipuolinen ja riittävä ravinto on olennainen osa urheilullista elämäntapaa. Urheilija pärjää, kun kehityskolmion (kuva 1) kaikki pikkukolmiot: harjoittelu, lepo ja ravinto ovat tasapainossa. Jos yksi nurkka pettää, pettää, vamma- ja sairastumisriski lisääntyy ja urheilullinen kehittyminen kärsii.



Urheiluravitsemuksen peruspilarit

Nuoren urheilijan ravitseminen ei sisällä ihmeellisyyksiä. Urheilija ja hänen perheensä voivat ruokailla aivan samoilla periaatteilla. Urheilullisista ruokailutottumuksista hyötyy koko perhe! Urheilijan on hyvä opetella pienestä pitäen terveellisen ravitsemuksen periaatteet itse, mutta aivan yhtä tärkeää on se että huoltojoukot, niin vanhemmat kuin valmentajatkin, ovat perillä urheilijan ruokailuun liittyvistä periaatteista.

Nuoren urheilijan ravitsemuksen peruspilarit muodostuvat päivittäisistä aterioista, juomisista ja aterioiden rytmittämisestä sopivasti koulun ja harjoitusten lomaan. Kaikki päivän ateriat vaikuttavat harjoituksissa jaksamiseen ja palautumiseen. Valmentajan ja urheilijan on hyvä käydä yhdessä läpi harjoitusten ympärillä olevat ateriat ja suunnitella omat kuviot myös kilpailu- tai pelipäiville.

Arkipäivän menu

Urheileva nuori tarvitsee laadukasta ruokaa. Karkit, pullat ja limpsat eivät siis kuulu urheilijan perusruokavalioon. Makeitakin herkkuja voi nauttia kohtuudella, mutta niillä ei saa korvata päivän muita aterioita. Hyvä periaate on, että nälkään syödään aina kunnon ruokaa! Tavallisen arkipäivän ruokailut koostetaan aamiaisesta, lounaasta, päivällisestä sekä 2-3 hyvästä välipalasta. Makean himo on yleensä merkki siitä, että päivän aterioita on jäänyt väliin tai kunnon ruokaa on syöty liian vähän. Urheilijan on tärkeää syödä päivän aikana säännöllisesti ja jos koulupäivä venyy pitkäksi, kannattaa koululaukuun ottaa mukaan evästä. Pääruoat kannattaa ajoittaa niin, että harjoitusten alkuun on aikaa useampi tunti. Välipalan voi syödä lähempänäkin harjoitusta. Arkipäivän aterioiden suunnittelussa kannattaa käyttää apuna ateriaritmitaulukkoa (taulukko 1).

Aamupala käynnistää päivän

Ravitsevasta aamupalasta saadaan energiaa koulupäivään. Aamupalan nauttimiseen kannattaa totutella vaikka se aina ei maistuisikaan. Aamiaisen väliin jättäminen aiheuttaa helposti väsymystä, rauhattomuutta ja ennepitkää nälkää, joka houkuttelee epäterveellisten välipalojen nauttimiseen. Hyvän aamupalan voi koostaa tutuista aineksista, kuten puuro, marjat, maito tai jogurtti, tuoremehu, täysjyväleipä, leivänpäällismargariini, kananmuna, leikkele, juusto. Hyvä aamiaisen pitää nälän loitolla koululounaaseen asti. Jos nälkä kuitenkin yllättää, koululaukussa voi pitää mukana pientä välipalaa esim. hedelmää tai jogurttijuomaa.

Lounasta ei voi ohittaa

Lounas, joka useimmiten nuorilla urheilijoilla tarkoittaa kouluateriaa, on iltapäivän harjoituksia ajatellen tärkeä tankkauspiste. Lounaan väliin jättäminen aiheuttaa huutavan näläntunteen iltapäivällä, puhtia ei riitä koulutyöhön, harjoittelusta puhumattakaan. Kouluaterialla kannattaa nauttia kaikkea mitä tarjotaan. Ihanteellisessa urheilijan koululounaan lautasmallissa kolmasosan muodostavat kasvikset, toisen kolmanneksen peruna, pasta tai riisi ja viimeisen kolmanneksen liha, kala tai kanaosasto. Ruokajuomaksi sopii hyvin maito, siitä saadaan luustolle tärkeää kalsiumia ja lihasten rakennusaineeksi tärkeää proteiinia. Urheilijan kannattaa nauttia kaikkien aterioiden yhteydessä leipää, mieluummin täysjyvä- tai ruisleipää, myös koulun näkkärit sopivat tähän tarkoitukseen oikein hyvin. Täysjyväisyys takaa, että leivästä saadaan urheilijalle tärkeitä suojaravintoaineita sekä kuituja ja energiaa hyvälaatuisina hiilihydraatteina.

Välipalat voitelevat lihakset harjoituskuntoon

Päivän välipalat sijoittuvat lounaan ja päivällisen väliin. Niiden ajoitukseen vaikuttavat koulun loppumisaika ja harjoitusajat. Terveellisen välipalan aineksia ovat leivät, jogurtit, viilit, rahkat, raejuustot, myslit, puurot, karjalanpiirakat ja hedelmät. Urheilusuoritusta tukevassa ja myös palauttavassa välipalassa on aina mukana hiilihydraatteja energiaksi ja proteiineja kudosten rakennusaineiksi. Jos aikaa harjoitukseen on vain tunnin verran, kannattaa pikaiseksi avuksi haukata vaikkapa nopeasti vatsassa sulavaa banaania ja lasillinen maitoa. Kun aikaa on 1-2 tuntia jogurtit ja leivät sopivat useimmille. Sopiva ajoitus välipalan ja treenin väliin kannattaa jokaisen kokeilla. Treenijuomaksi sopii hyvin vesi. Mehuja ja urheilujuomia kannattaa käyttää silloin, kun harjoitusten kesto on useita tunteja tai harjoitellaan hyvin helteisissä olosuhteissa.

Päivällinen on päivän toinen pääateria

Päivällisen voi syödä joko ennen tai jälkeen harjoitusten. Jos harjoitukset ovat nopeasti koulun päättymiseen jälkeen, kannattaa päivällinen suosiolla siirtää harjoitusten jälkeiseen aikaan. Tärkeää on, että päivällinen syötäisiin kiireettömästi nautiskellen. Päivällinen koostetaan samoin periaattein kuin lounas.

Iltapalalla täydennetään päivällä kulutettuja energiavarastoja ja varmistetaan palautuminen

Iltapalalla pyritään täyttämään päivällä kulutetut energiavarastot. Iltapalan annoskoko määräytyy nälän tunteen mukaan. Jos päivän muut ateriat ovat olleet riittävän kokoisia annoksia ja monipuolisia, ei illalla enää pitäisi olla huutava nälkä. Iltapala koostetaan samoista aineksista kuin päivän välipalat.

Juominen

Urheilijan juominen mielletään usein urheilusuorituksen aikana tapahtuvaan juomiseen. Tärkeää on kuitenkin huolehtia nestetasapainosta pitkin päivää. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella aterialle tulisi juoda pari lasillista, pääsääntöisesti vettä tai maitoa. Urheilun aikana vesipullo on hyvä pitää matkassa. Nesteen tarve on kuitenkin henkilökohtainen ja siihen vaikuttaa muun muassa urheilijan koko, urheiltava laji ja lämpötila. Kaikille yhteistä on se, että janontunteen yllättäessä nestevajе on jo suuri, eikä sitä voida täysin enää saman harjoituksen aikana paikata. Nestevajeessa urheiltaessa loukkaantumiseriski lisääntyy.

Kilpailu- tai pelipäivän ruokailu kannattaa suunnitella etukäteen

Kilpailu- tai pelipäivinä normaali ruokailurytmi ei yleensä onnistu. Sekoittavina tekijöinä ovat kilpailuaikataulut, matkustaminen, kilpailujännitys ja kilpailuympäristö. Olipa tilanne mikä tahansa, kisapäivän aamuna kannattaa syödä mahdollisimman hyvä aamupala, sen turvin jaksaa pitkälle päivään. Jos päivän ensimmäiset kisatapahtumat ovat aikaisin aamulla, edellisen illan iltapalan merkitys lisääntyy. On myös hyvä muistaa, että aamupalalle täytyy herätä riittävän aikaisin. Useimmille se tarkoittaa noin kolmea tuntia ennen kisaа, sillä hölskyvällä mahalla ei ole mukavaa singahtaa urheilusuoritukseen. Jos tiedossa on pitkä kilpailu- tai pelipäivä, on reppuun varattava evästä. Eväsleivät, jogurtit, hedelmät, banaani, mehut ja tietenkin vesipullo ovat tuttuja ja turvallisia kisaeväitä. Itselleen sopivat eväät ja kisapäivän ateriarytmi kannattaa suunnitella etukäteen (taulukko 2). Kokeilut kannattaa tehdä pikkukilpailujen tai -pelien yhteydessä. Tärkeimmässä koitoksessa eväspuolen pitäisi olla jo niin selvillä, ettei eväspussukan sisällön pohtimiseen tarvitse uhrata ylimääräistä energiaа.

Vinkkilista nuoren urheilijan ruokailuun

- Säännöllinen ateriaritmi – hyvä vireys säilyy koko päivän
- Pääaterioiden koostaminen lautasmallin mukaisesti – sopivasti energiaa ja suojaravintoaineita
- Hyvät välipalat ennen ja jälkeen harjoituksen – energiaa harjoitukseen, palautuminen käynnistyy heti
- Paljon ja värikkäästi hedelmiä, vihanneksia, kasviksia ja marjoja – takaa tärkeiden suojaravintoaineiden saannin
- Joka aterialla leipää yms. viljatuotteita, suositaan täysjyväviljaa – laadukasta energiaa ja suojaravintoaineita
- Sopivasti hyvälaatuisia rasvaa leivän päälle ja ruoanvalmistukseen – sopivasti energiaa, hyvälaatuiset rasvat mukana korjaamassa harjoittelun aiheuttamia pieniä tulehduksellisia tiloja
- Maitotuotteita 2-3 lasillista + muutama siivu juustoa päivässä – vahvistaa luustoa, maito = loistava palautusjuoma
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä –D-vitamiinia, hyvät rasvat mukana korjaamassa tulehduksellisia tiloja
- Juomana pääsääntöisesti vesi tai maito – ylläpitävät nestetasapainoa, vähäenergisinä eivät tuota yllätyksiä energiansaannissa
- Karkkia ja limpsaa silloin tällöin tai karkkipäivänä – herkut herkkaina ei nälkään!

Lisätietoa:

Kirjat

- Borg, P. Hiilloskorpi, H. Fogelholm, M. Liikkuajan ravitseminen. Edita. Helsinki, 2004
- Ilander, O (toim.), Liikuntaravitseminen. Valmennuskolmio. Jyväskylä, 2006
- Ilander, O, Nuoren urheilijan ravitseminen. Valmennuskolmio. Jyväskylä, 2010

Netti

- terveurheilija.fi / ravitseminen
- tervekoululainen.fi /ravinto
- www.noc.fi/ urheilijan ravitseminen

Jaettavat oppaat

- Kunnon ruokaa Urheilijalle, Saarioinen kuluttajapalvelu, tilattavissa: puh. 08001 78052.
- Urheilijan ravitsemusopas, Suomen Olympiakomitea, printattavissa: www.noc.fi