



Urheilijan ravitsemusopas



Olympiajoukkueen
ravitsemuskumppani



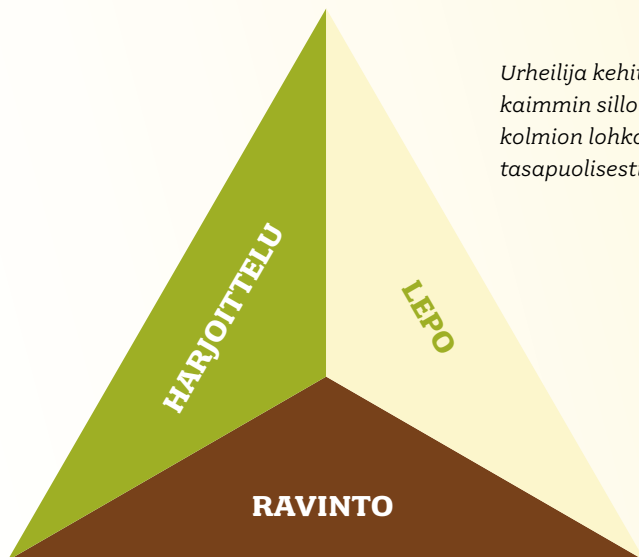
**JÄRKEVÄSTI KOOSTETUN RUOKAVALION AVULLA
URHEILIJAT VOIVAT:**

- » 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 lihahuoltoon. Syömällä järkevästi urheilija saa kaikista näistä osa-alueista enemmän irti.

Urheilijan hyvän kunnon ja hyvinvoinnin peruspilareista — harjoittelusta, ravinnosta ja levosta — juuri ravintoasioissa on usein eniten parantamisen varaa. Erityisesti arkisyömiseen tulisi panostaa. Urheilijan fyysinen kehitys tapahtuu arkisen puurtamisen, sitä tukevan levon ja oikein kootun arkiruoan yhteisvaikutuksesta.



Urheilija kehittyy tehokaimmin 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 ruokavalioille. Ruokavalion koostamisessa on kuitenkin tiettyjä periaatteita, jotka ovat yhteisiä kaikille urheilijoille.

» Laatu

Laadulla tarkoitetaan ruoan sisältämien ravintoaineiden määrää ja monipuolisuutta. Ruokavaliosta, joka koostuu laadukkaista raaka-aineista, saadaan riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita.

» Monipuolisuus

Valitsemalla vaihtelevasti erilaisia ruokia ja raaka-aineita turvataan kaikkien välttämättömien ravintoaineiden tasapainoinen saanti.

» Rytmitys

Säännöllinen syöminen on keskeistä sopivan energiansaannin, hyvän harjoitteluvireen saavuttamisen ja säilyttämisen, sekä harjoittelusta palautumisen kannalta.





» Kohtuus

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

» Riittävyys

Urheilijan kannalta tärkeintä on riittävä syöminen. Järkevän syömisen periaatteiden noudattaminen takaa sopivan energiansaannin automaattisesti ja kaloreiden laskeminen ei ole tarpeen.

» Rentous

Syömisestä saa ja pitää nauttia. Liian tiukkapipoinen asenne syömiseen voi kostautua ruokailun varomisena, jolloin helposti tulee syötyä liian vähän. Tällöin urheileminen vaikeutuu sekä kehittyminen ja terveys kärsivät. Urheilijankaan ruoassa ei unohdeta makua.





» Leipä

3 – 4 palasta jopa 8 – 10 palaan päivässä riippuen energian- ja hiilihydraatintarpeesta sekä muiden viljavalmisteiden käytöstä. Urheilijoiden kannattaa valita pääasiassa leipiä, joissa täysjyväpitoisuus on 80 – 100 %.

» Riisi, pasta ja peruna

Jokaisella lämpimällä aterialla $\frac{1}{4}$ – $\frac{2}{3}$ ruokalautasellista riippuen energiantarpeesta ja hiilihydraatinkulutuksesta. Muita vaihtoehtoja ovat esimerkiksi munanuudelit, ohra- ja kaurasuurimot, speltti, quinoa, bulgur ja couscous.

» Puuro, mysli ja murot

Päivittäin 1 – 3 annosta riippuen energian- ja hiilihydraatintarpeesta sekä leivän käytöstä. Mysleissä ei tulisi olla lisättyä rasvaa ja murojen tulisi olla vähäsokerisia ja runsaskuituisia.

» Liha ja lihavalmisteet

Useita kertoja viikossa. Kannattaa valita porsaan- ja siipikarjanlihaa vaihtelevasti tai vähärasvaista punaista lihaa (nauta, lammas ja riista). Vähärasvaiset kokolihaleikkeleet sopivat hyvin päivittäiseen ruokavalioon.

» Kala

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

» Maitovalmisteet

Energian- ja proteiinintarpeesta riippuen $\frac{1}{2}$ – 1 litraan nestemäisiä ja lusikoitavia vähärasvaisia maitovalmisteita päivässä. Lisäksi voidaan syödä muutamia siivuja juustoa. Valmisteiden tulisi olla pääasiassa sokerittomia ja vähä-



rasvaisia (esimerkiksi 0 – 1 % rasvaa sisältävä maito, viili ja jogurtti, sekä 0 – 4 % rasvaa sisältävä raejuusto ja alle 17 % rasvaa sisältävät kovat juustot). Runsaasti energiaa kuluttavat urheilijat voivat käyttää sokeroimattomien maitovalmisteiden rinnalla myös runsaasti energiaa ja hiilihydraatteja sisältäviä sokeripitoisia jogurtteja.

» Kasvikset

Päivittäin useampi annos, mieluiten noin puoli kiloa tai enemmän päivässä. Kasviksia kannattaa syödä kypsennettynä osana lämpimiä ruokia, salaatti- ja raasteannoksina lämpimien aterioiden yhteydessä (ainakin ¼ isosta lautasesta tai kokonainen pieni lautasellinen) sekä voileipien päällä. Kasvikset sopivat lisäksi sellaisenaan osaksi välipalaa ja naposteluun.

» Hedelmät ja marjat

Ainakin 2 – 3 hedelmää tai marja-annosta (1 dl) joka päivä. Jokaisella aterialla tulee olla jotakin värikästä (kasviksia, hedelmiä tai marjoja). Hedelmät ja marjat sopivat hyvin osaksi välipalaa tai jälkiruoaksi.

» Kasviöljyt, kuten rypsi- ja oliiviöljy sekä leipämargariinit

Ruoanvalmistuksessa, salaatinkastikkeina ja leivän päällä noin 40 – 80 g päivässä. Määrä riippuu käytettyjen tuotteiden rasvapitoisuudesta, urheilijan energiantarpeesta ja ruokavalion muiden rasvan lähteiden käytöstä. Muita hyviä rasvan lähteitä ovat mm. kala, pähkinät, siemenet tai avokado.

» Pähkinät ja siemenet

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

» Mehut

Täysmehua voi juoda yhdestä lasillisesta muutamaan lasilliseen päivässä energian- ja hiilihydraatintarpeesta riippuen. Mehut eivät korvaa kokonaisia hedelmiä tai marjoja. Täysmehut eivät ole jano- tai urheilujuomia. Sokeroitujen

mehujen ravintoarvo on huono eivätkä ne kuulu urheilijan perusruokavalioon.

» Kahvi, tee ja kaakao

Halutessa voidaan nauttia kohtuudella päivittäin.

KAUPASSA KANNATTAA TUTKIA PAKKAUKSIA

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

Ainesosaluettelo (A) kertoo tuotteen valmistusaineet painon mukaisessa järjestyksessä. Erityisesti allergikkojen kannattaa lukea luettelo läpi, koska yleisesti allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet ilmoitetaan aina omalla nimellään. Myös **ravintoarvomerkintöihin (B)** kannattaa kiinnittää huomiota, sillä niistä selviää tuotteen ravintosisältö 100 g kohti. Useissa tuotteissa keskeinen ravintosisältö on ilmoitettu myös annosta kohden, **viitteellinen päiväsaanti (C)** -merkinnällä.

Se kertoo annoksen keskeiset ravinto-
arvot ja niiden osuuden viitteellisestä
päiväsaannista. Merkinnän avulla eri
annosten vertailu esimerkiksi rasvan
lähteenä on helpompaa. Viitearvot perus-
tuvat 2000 kcal energiantarpeeseen,
joka on monelle urheilijalle riittämätön.
Sen sijaan esim.kuidun saannin suhteen
viitearvot ovat kaikille samat. Lisäksi
pakkauksissa saattaa olla symboleita,
kuten **Sydänmerkki (D)**, joka kertoo tuot-
teen olevan omassa ryhmässään rasvan
ja suolan kannalta parempi valinta.



URHEILIJA TARVITSEE RYTMITAJUA

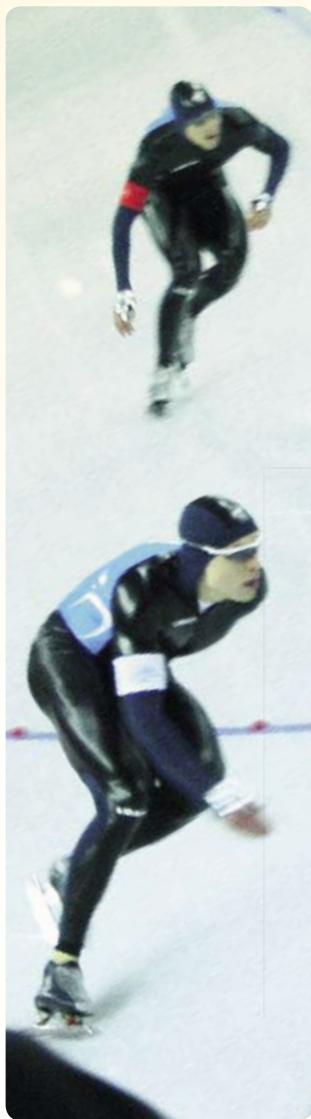
Urheilijoiden tulee **syödä riittävän usein**. Useimmille sopiva ateriamäärä on 5–7 päivässä. Määrä vaihtelee yksilöllisten erojen ja arjen vaihtelevuuden vuoksi. Aterioiden pitää jakautua tasaisesti pitkin päivää eli keskimäärin 3 tunnin välein. Joskus jopa 2 tunnin ateriaväli on paikallaan, mutta yli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

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 RYTMITTYY 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.





ESIMERKKIATERIARYTMEJÄ:

AAMUHARJOITUS JA AIKAINEN ILTAHARJOITUS

klo 8.00	Aamiainen
klo 9.00	Harjoitus
klo 10.30	Välipala
klo 12.00	Lounas
klo 15.00	Välipala
klo 16.00	Harjoitus
klo 18.30	Välipala
klo 19.30	Päivällinen
klo 22.00	Ilta-pala

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	Harjoitus
klo 21.30	Välipala
klo 22.30	Illallinen

PÄIVÄHARJOITUS

klo 9.00	Aamiainen
klo 10.30	Harjoitus
klo 13.30	Välipala
klo 14.00	Lounas
klo 17.30	Päivällinen
klo 21.00	Illallinen

Aamiainen

Aamiainen on urheilijalle tärkeä ateria, jota ei pidä jättää väliin edes aamuharjoittelun takia. Ilman aamupalaa harjoittelu voi rasittaa ja kuluttaa lihaksistoa liian voimakkaasti.

Hiilihydraattipitoinen aamiainen täydentää energiavaroja 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.

AAMIAISEN VOI KOOSTAA ESIMERKIKSI NÄIN:

- » pari isoa lasillista vettä
- » puuroa, mysliä tai täysjyvämuroja rasvattoman maidon tai maustamattoman jogurtin kera
- » täysjyväleipää margariinilla, kokolihalleikkeleellä tai kylmäsavulohella ja vihanneksilla
- » täysmehua tai tuore hedelmä
- » puuro- tai mysliannokseen 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. Aamuharjoituksen jälkeen on välipalaa syötävä viimeistään 15 minuutin kuluttua, jotta hiilihydraattivarastojen palautuminen ja lihaskehitys olisi mahdollisimman tehokasta.

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

Jos aamulla on harjoitellut, on erityisen tärkeää, että välipalalla juodaan reilusti vettä.

HYVIÄ VÄLIPALOJA KOTIOLOSUHTEISSA OVAT:

- » täysjyväleivät ja karjalanpiirakat
- » myslit ja vähäsokeriset täysjyvämurot
- » puurot
- » hedelmät ja täysmehut

HIILIHYDRAATTEJA

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

PROTEIINEJA



HYVIÄ VÄLIPALOJA MATKALLA OVAT:

HIILIHYDRAATTEJA

- » sokeroimattomat kauravälipalat (esim. Yosa)
- » hedelmä-vihannessoseet (shottipullot, kuten Vie tai HeVi sekä lastenruokapurkit)
- » smoothiepullot
- » vähäsokeriset myslipatukat ja välipalakeksit
- » pillitäysmehut ja pienet mustikkakeittopurkit
- » kuitupitoiset pikapuuropussit

PROTEIINEJA

- » keitetty kananmuna
- » hedelmillä maustettu rahka-raejuustovalmiste (esim. Cottifrutti)
- » juotavat jogurtit
- » pillimaidot
- » tonnikalasalaatti (esim. HK Ruokatalon Tonnikala-salaattiateria)
- » vähärasvaiset proteiini- ja välipalapatukat
- » pähkinät



Aamuharjoittelun jälkeisen välipalan voi halutessaan korvata palautumisjuomalla. Palautumisjuoma ei kuitenkaan tarjoa ratkaisevia etuja tavallisesta ruoasta koostetun täysipainoiseen välipalaan nähden. Kahdesti päivässä harjoittelevan kannattaa nauttia palautumisjuoma päivän pääharjoituksen jälkeen ja syödä kevyemmän harjoituksen jälkeen esimerkiksi välipalojen mukaisesti. Näin palautumisjuoma ei kavenna ruokavalion monipuolisuutta ja heikennä sen laatua.

Lounas

LOUNAS ON URHEILIJAN TÄRKEIN ATERIA:

- » 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

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

KESTÄVYYSURHEILIJALLE JA PALLOILIJALLE SUOSITELTAVA LAUTASMALLI*

- » Täysjyväpagettia $\frac{2}{3}$ lautasellista ja jauheliha- kasviskastiketta $\frac{1}{3}$ lautasellista
- » Raastetta ja salaattia 1 pieni lautasellinen, salaatin- kastiketta 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. Santsa- tessakin tulee soveltaa lautasmallin suhteita.

**NOPEUS-VOIMA- JA KAMPPAILU-URHEILIJALLE SUOSITELTAVA
LAUTASMALLI***

- » Täysjyväspagettia $\frac{1}{3}$ lautasellista ja jauheliha-kasviskastiketta $\frac{1}{3}$ lautasellista
- » Raastetta ja salaattia $\frac{1}{3}$ lautasellista, salaattinkastiketta 1 ruokalusikallinen
- » 2 palaa täysjyväleipää margariinin kera
- » 1 lasi maitoa ja 1 lasi vettä



TAITO- JA TARKKUUSLAJIURHEILIJALLE SUOSITELTAVA LAUTASMALLI*

- » Täysjyväspagettia $\frac{1}{4}$ lautasellista ja jauheliha-kasviskastiketta $\frac{1}{4}$ lautasellista
- » Raastetta ja salaattia $\frac{1}{2}$ lautasellista, salaatinkastiketta 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 1 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 vireystasoja 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. Itselleen parhaan toimintamallin löytää kokeilemalla.



**ESIMERKKEJÄ HARJOITTELUA EDELTÄVISTÄ VÄLIPALOISTA
(KAIKKIIN VÄLIPALOIHIN KUULUU 2 LASIA VETTÄ):**

- » 2 täysjyväleipäpaleetta, joiden välissä 2 kinkkusiivua, 2 rkl raejuustoa ja siivu tomaattia
- » 1 dl mysliä, 2 dl jogurttia tai viiliä, lasi täysmehua
- » 2 – 3 dl puuroa, 3 rkl raejuustoa ja 2 rkl marjoja
- » 1,5 dl maitorahkaa, jossa shottipullollinen hedelmä-vihannessosetta ja siivutettu banaani
- » 2,5 dl hedelmä-/marjasMOOTHIETA, johon lisätty 15 – 20 g proteiini jauhetta
- » 2 myslipatukkaa ja iso lasi rasvatonta maitoa
- » Valmis tonnikalasalaattia
- » 3 dl kotitekoista hedelmä-jogurtti-myslipirtelöä

Päivällinen

Mikäli harjoitellaan vasta illalla, voidaan päivällistä syödä jo aikaisin iltapäivällä ja harjoitteluvire viimeistellään välipalalla. Myös päivastainen järjestys on toimiva: alkuilta-päivällä 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 terveellisen 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 hitaammin sulava punainen liha. Salaatti- ja raasteannos voi olla hieman pienempi kuin lounaalla. Aterialla voi hieman rajoittaa rasvansaantia ruoan sulamisen nopeuttamiseksi.

2 – 3 TUNTIA ENNEN HARJOITTELUA SYÖTÄVÄN KEVENNETYN PÄIVÄLLISATERIAN VOI KOOSTAA SEURAAVASTI:

» Esim. 1.

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

» Esim 2.

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

» Esim 3.

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

» Esim 4.

Kasvissosekeittoa, raejuusto-fetajuustosekoitusta, 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, kevytkerma-viilikastiketta, 1 – 2 lasia vettä



Palautumisvälipala

Iltaharjoituksen päätyttyä toimitaan kuten aamuharjoituksenkin jälkeen. Ruokaa ja juomaa kannattaa nauttia 15 minuutin sisällä harjoituksesta. Myös taitoharjoittelun jälkeen on tärkeä syödä ja juoda pian, sillä edellisestä ateriasta saattaa olla pitkä aika. Palauttavan vaikutuksen maksimoimiseksi välipalan voi syödä jo ennen loppuverryttelyä erityisesti kovan kestävyys- tai voimaharjoittelun jälkeen.

Palautumisvälipalalla nautitaan hiilihydraattia, proteiinia ja runsaasti vettä. Kestävyysharjoittelun jälkeen aterian hiilihydraatti:proteiinisuhde voi olla 5:1 tai 4:1. Muussa harjoittelussa suhde voi olla 3:1 tai 2:1. Välipalan voi koostaa tavallisesta ruoasta tai erityisvalmisteista.

Harjoittelun jälkeinen välipala voi olla pieni, mikäli harjoittelu ei ole ollut kuluttavaa. Pieni välipala on riittävä kovemman harjoituksen jälkeen, mikäli syödään uudelleen jo 30–45 minuutin kuluttua. Jos seuraavaan ateriaan on enemmän aikaa, kannattaa syödä runsaammin.

KESTÄVYYSHARJOITTELUN JÄLKEEN VOI SYÖDÄ ESIMERKIKSI:

Ruoka	Hiilihydraattia (hh) g	Proteiinia (prot) g	hh:prot-suhde
Iso pullo (6 dl) juotavaa jogurttia, banaani, 2 dl vettä	100	20	5:1
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 proteiinipatukka, 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





TAITO HARJOITTELUN JÄLKEEN VOI SYÖÄ ESIMERKIKSI:

Ruoka	Hiilihydraattia (hh) g	Proteiinia (prot) g	hh:prot-suhde
Rouhesämpylä, 20 g broilerinleikkelettä, 1 dl shottipullo hedelmäjuomaa, 2 dl pillimaitoa, 3 dl vettä	45	15	3:1
2,5 dl pakkaus valmistaa palautumisjuomaa, 3 dl vettä	40	20	2:1

Iltapala

Ennen nukkumaanmenoa kannattaa syödä monipuolinen illallinen ja juoda vettä. Illalla syöty ruoka edistää syvän unen aikana tapahtuvaa palautumista. Vastoin yleistä käsitystä iltasyöminen ei ole lihottavampaa kuin päivällä syöty ruoka.

Iltapalalla, kuten muillakin aterioilla, kannattaa syödä sekä hiilihydraattia, jotka palauttavat lihasten energiavarastoja että proteiinia, joka auttaa lihaksia palautumaan ja kehittymään yön aikana. Lisäksi iltapalalle kuuluu vesi, sillä harjoitusten jälkeen elimistössä vallitsee nestevajaus, joka on hyvä saada korjattua ennen nukkumaanmenoa.



HYVÄ ILTAPALAKOKONAISUUS ON ESIMERKIKSI:

- » **ruisleipää margariinin, kinkun/kylmäsavukirjoloheen/
/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 myslä (neljänviljan puuro-
hiutaleita, 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 dl vesi
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	5 + 5 dl 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 juomisohteita on mahdotonta antaa. 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
- » heti harjoittelun jälkeen juodaan noin ½ litraa
- » mikäli harjoittelussa on hikoiltu runsaasti, juodaan lähimmän 60 – 90 minuutin aikana vielä ½ – 1½ litraa pieninä annoksina
- » juomista ei saa liioitella!



Juominen ja syöminen harjoituksissa



Harjoituksissa pitää aina juoda. Ideaalilanteessa juodaan 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. Helteessä tapahtuvassa kovassa tai kohtuutehoisessa harjoittelussa urheilujuomat ovat välttämättömiä niiden sisältämän natriumin vuoksi.

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.

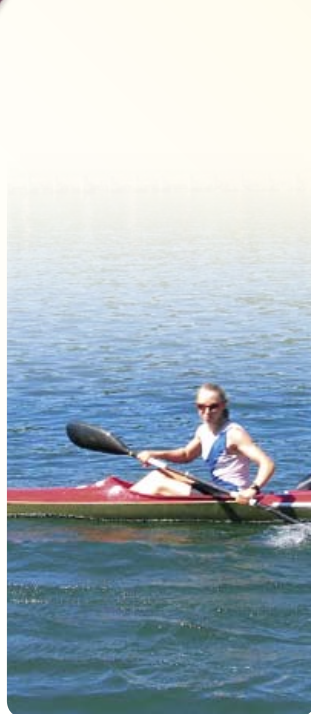
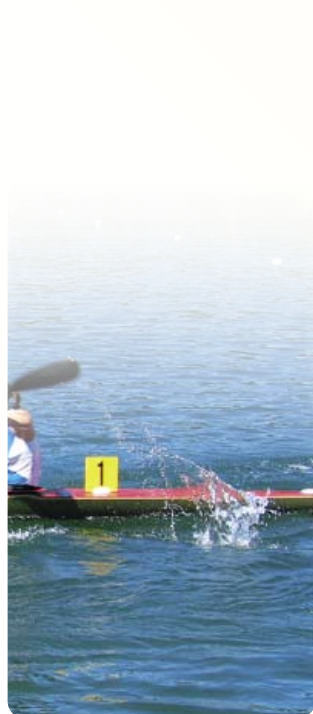
Harjoituksen kesto (h)	Lämpötila (°C)	RASITUS		
		Kevyt	Kohtalainen	Kova*
1–1,5	15–24	Vesi 0–5 dl/h	Vesi 3–5 dl/h	Urheilujuoma 5–8 dl/h
1–1,5	25–30	Vesi 4–6 dl/h	Vesi 6–8 dl/h	Urheilujuoma 5–8 dl/h
2–2,5	15–24	Vesi 3–5 dl/h	Urheilujuoma 5–7 dl/h	Urheilujuoma 6–10 dl
2–2,5	25–30	Urheilujuoma 5–7 dl/h	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 8–10 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 nesteensaanti on tarvetta selvästi pienempi, jotta välttyttäisiin imeytymishäiriöiltä.

Monituntisissa harjoituksissa on tärkeää nauttia hiilihydraatteja. Hiilihydraatteja tarvitaan 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 ruoan 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 syömisestä 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.

HYVÄÄ RUOKAHALUA JA PUHTIA HARJOITTELUUN!





Kirjoittajat:
Olli Ilander ETM, ravitsemusasiantuntija
Soile Käkönen THM, ravitsemusasiantuntija, HK Ruokatalo Oy

Julkaisija:



FINLAND

SUOMEN OLYMPIAKOMITEA
Radiokatu 20, 00240 Helsinki
www.olympiakomitea.fi tai www.noc.fi

Yhteistyössä:



Olympiajoukkueen
ravitsemuskumppani

HK Ruokatalo Oy
www.tiesydameen.fi