

RAVINNOLLA TULOKSIA

Nuoren taitoluistelijan ravitsemusopas



Mira Kutvonen & Eliisa Valtonen
Lapin AMK

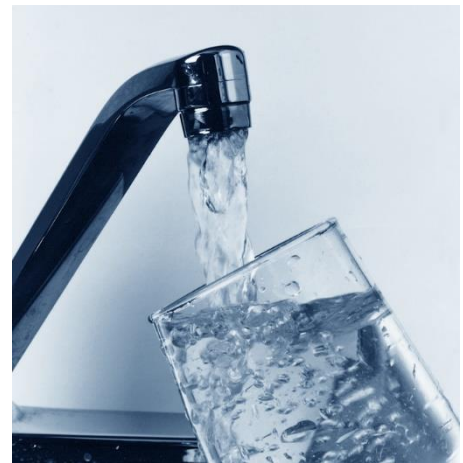
“Hento nuori nainen astuu jalkaprässiin. Kolme kertaa hänen painoisensa miehet katsovat häntä huvittuneesti: kuinka tyttö aikoo saada nuo painot nousemaan? Kuntosalilla haisee hiki eikä viisikymmentä kiloa kevyin toistoin ylös vetävä neitokaan näytä enää vain eteeriseltä jääprinsessalta. Taitoluistelija harjoittelee siinä missä kuka tahansa urheilija. “

ATERIARYTMI

- Urheilijalle sopiva ateriarytmi on 3-4 tuntia. Näin energiatasot säilyvät hyvänä pitkin päivää eikä verensokeri pääse laskemaan liian matalalle. Säännöllisyys takaa harjoitteluenergian ja -vireen sekä on ehto tehokkaalle palautumiselle.
- On tutkittu, että urheilijalle saattaa sopia jopa 6-7 aterian syöminen päivässä, sillä tämä mahdollistaa ravinnonsaannin paremman jakautumisen pitkin päivää.
- Päivän aterioiden ajankohdat tulisi suhteuttaa järkevästi harjoitusajankohtiin. Ruoan sulamiselle tulisi jättää tarpeeksi aikaa, kuitenkin niin että energiaa on riittävästi käytettävissä harjoitteluun.



Ruokajuomien lisäksi olisi hyvä juoda muutama lasillinen vettä päivän aikana. Harjoituksissa vettä tulisi juoda tuntia kohden yksi litra.



Järkevän ruokavalion kolme peruspilaria ovat laadukas ruoka, sopiva ateriarytmi sekä kulutusta vastaavan määrän syöminen.

PÄIVÄN ATERIARYTMIESIMERKKEJÄ

Yksi harjoitus aamulla, toinen harjoitus iltapäivällä/alkuillasta:

Kevyt aamiainen
HARJOITTELU
Aamupäivän välipala *
Lounas
Iltapäivän välipala I **
Iltapäivän välipala II **
HARJOITTELU
Palautumisvälipala ***
Päivällinen
Iltapala****

*Ei välttämätön, jos harjoittelu kevyttä ja lounas syödään alle tunnin kuluttua harjoittelusta

**Jos harjoitellaan jo aikaisin iltapäivällä ei tarvita välipalaa laisinkaan, jos harjoitellaan myöhemmin iltapäivällä syödään yksi välipala ja jos harjoitellaan vasta alkuillasta syödään kaksi välipalaa

***Ei välttämätön, jos harjoittelu ollut kevyttä ja päivällinen syödään tunnin sisällä harjoituksesta.

****Ei välttämätön, jos täysipainoinen päivällisateria on syöty alle 2h ennen nukkumaanmenoa

Yksi harjoitus aamulla, toinen harjoitus myöhemmin illalla:

Kevyt aamiainen
HARJOITTELU
Aamupäivän välipala*
Lounas
Iltapäivän välipala**
Päivällinen**
HARJOITTELU
Palautumisvälipala***
Iltapala

*Ei välttämätön, jos harjoittelu ollut kevyttä ja lounasta syödään tunnin sisällä harjoituksesta

**Voivat vaihtaa paikkaa keskenään

***Ei välttämätön, jos harjoittelu ollut kevyttä ja reilu iltapala syödään tunnin sisällä harjoittelusta



On tutkittu, että aamupalaa syövät nuoret suorittavat aamupäivän fyysisistä ja luovuutta vaativista tehtävistä paremmin kuin aamupalan väliin jättäneet nuoret.

PÄIVÄN ATERIARYTMIESIMERKKEJÄ

Yksi harjoitus iltapäivällä/alkuillasta:

Aamiainen

Aamupäivän välipala (ei välttämätön, jos aamiaisen ja lounaan välillä alle 4tuntia)

Lounas

Iltapäivän välipala I *

Iltapäivän välipala II *

HARJOITTELU

Palautumisvälipala **

Päivällinen

Iltapala ***

*jos harjoitellaan jo aikaisin iltapäivällä ei tarvita välipalaa laisinkaan, jos harjoitellaan myöhemmin iltapäivällä syödään yksi välipala ja jos harjoitellaan vasta alkuillasta syödään kaksi välipalaa
**Ei välttämätön, jos harjoittelu ollut kevyttä ja päivällinen syödään tunnin sisällä harjoituksesta.

***Ei välttämätön, jos täysipainoinen päivällisateria on syöty alle 2h ennen nukkumaanmenoa

Yksi harjoitus myöhemmin illasta:

Aamiainen

Aamupäivän välipala *

Lounas

Iltapäivän välipala**

Päivällinen **

HARJOITTELU

Palautumisvälipala ***

Iltapala

*Ei välttämätön, jos syöty runsas aamupala ja aamiaisen ja lounaan välille jää alle 4h

**Voivat vaihtaa paikkaa keskenään

***Ei välttämätön, jos harjoittelu ollut kevyttä ja reilu iltapala syödään tunnin sisällä harjoittelusta

Urheilijan kannattaa syödä 30-60 minuutin sisällä harjoituksen päättymisestä joko välipala tai lämmin ruoka.

TAITOLUISTELIJAN RAVITSEMUKSEN ERITYISPIIRTEET

- Ruokavalio tulee koostaa monipuolisesti, jotta taitoluistelijan pienestä energiantarpeesta huolimatta ravintoaineidensaanti on riittävää.
- Taitoluisteliijoilla on vaarana energiansaannin riittämättömyys huolimatta pienestä energiantarpeesta, sillä helposti syömistä rajoitetaan lajiin liitettävien ulkonäkömielikuvien takia.
- Taitoluistelu onkin yksi niistä urheilulajeista, joissa syömishäiriöitä esiintyy suhteellisen paljon.
- Nuoren urheilijan tulee aina syödä kulutustaan vastaava määrä ravintoa, sillä riittävä energiansaanti on edellytys muun muassa optimaaliselle urheilijana kehitymiselle.

Peruslautasmalli



■ Hiilihydraatit ■ Proteiinit ■ Kasvikset

Yleisesti taitoluistelijalle sopii normaali lautasmalli, joka sisältää $\frac{1}{2}$ lautasesta kasviksia, $\frac{1}{4}$ proteiinin lähdeä ja $\frac{1}{4}$ hiilihydraattien lähdeä.

Urheilijan lautasmalli



■ Hiilihydraatit ■ Proteiinit ■ Kasvikset

Harjoittelun ollessa kovatehoista, on myös taitoluistelijan suositeltavaa syödä urheilijan lautasmallin mukaan. Se sisältää $\frac{1}{3}$ kasviksia, $\frac{1}{3}$ proteiinin lähdeä ja $\frac{1}{3}$ hiilihydraatin lähdeä.

PÄIVÄN ATERIAT

Jokaisen aterian tulisi sisältää jotakin seuraavasta kolmesta kategoriasta:

Hiilihydraatit

*Lähteinä viljatuotteet, peruna, juurekset, marjat ja hedelmät.
Hiilihydraatit toimivat lihasten pääasiallisena energianlähteenä.*





Proteiinit

Lähteinä lihatuotteet, kana, kala, maitotuotteet sekä kananmuna. Kasvissyöjille hyviä lähteitä ovat palkokasvit, soija, täysjyvävilja ja sienet.

Proteiinit toimivat elimistön rakennusaineina ja ovat osana yleistä kasvua ja kehitystä.

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Näistä saadaan elimistölle tärkeitä vitamiineja sekä kivennäisaineita. Kasvien, hedelmien ja marjojen syönti parantaa muun muassa vastustuskykyä.



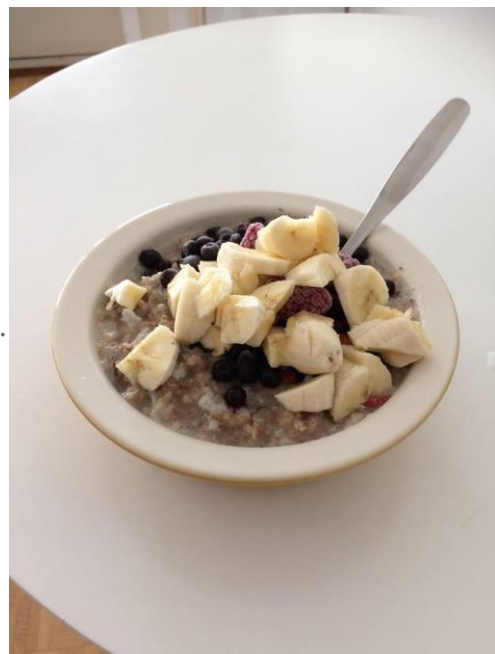
ESIMERKKIATERIAT

Ennen aamuharjoitusta



Jotakin nestemäistä ja helposti sulavaa esimerkiksi kaakao, täysmehu, kiisseli, hedelmä-/marjasoothie, jogurtti tai rahka. Kuvassa smoothie, joka sisältää marjoja, banaanin sekä maustamatonta jogurttia.

Aamupala



Aamupala katkaisee yön jälkeisen paaston, joten runsas ja monipuolinen aamupala on tärkeä. Kuvassa 4-viljan puuro, banaanilla sekä erilaisilla marjoilla. Aamupalaan voi lisätä proteiinin lähdettä lisäämällä esimerkiksi puuron sekaan raejuustoa tai juomalla lasin maitoa. Kuvassa 4- viljan puuroa, banaania sekä marjoja.

Lounas



Erityistä huomiota tulisi kiinnittää lounaan monipuolisuuteen sekä energiapitoisuuteen, sillä lounaasta saa perusenergian illan harjoituksiin. Kuvan lounas sisältää täysjyvänuudelia, keitettyjä kasviksia, kanaa, täysjyväleivän, lasin vettä sekä maitoa.

Aamupalan, isomman välipalan sekä lounaan tarkoituksena on pitää huolta urheilijan jaksamisesta sekä energian riittävydestä.

Välipala



Juuri ennen harjoitusta syödyn välipalan tarkoitus on edistää palautumista ja se tulisi koostaa siten, että hiilihydraatin lähteitä olisi kaksi ja proteiinin lähteitä yksi. Kuvassa omena ja täysjyväleipä, jossa sisällä salaatinlehti, tomaattia, kurkkua sekä juustoa.

Palautumisvälipala

Palautumisvälipala tulisi koostaa pääasiallisesti hiilihydraateista, mutta myös jotakin proteiinin lähdeä tulisi välipalalla saada. Vähärasvaiset maitovalmisteet ovat erityisen hyviä palautumisvälipalalle, sillä maito nopeuttaa nestetasapainon saavuttamista ja ruokii tehokkaasti lihaksia. Kuvassa banaani ja lasi maitoa.



Päivällinen



Päivällisen ajoittuminen myöhään ei ole haitaksi, sillä harjoitusten jälkeen on tärkeä saada energiasisällöltään ja hiilihydraattipitoisuudeltaan riittävästi ravintoa. Kuvassa täysjyväriisiä, kanaa sekä keitetyjä kasviksia.

Kunnon ruokailua ei tulisi korvata välipaloilla, vaan syödä täyspainoisia aterioita.

Iltapala



Jos päivällinen on syöty myöhään (alle 2h ennen nukkumaanmenoa) ei iltapala ole välttämätön. Kuvassa maustamatonta jogurttia ja myslää.

KILPAILUPÄIVÄN RUOKAILU

Kilpailupäivänä syöminen on yksilöllistä ja voi poiketa normaalista, mutta tiettyjä periaatteita ruokavalion suhteen on hyvä ottaa huomioon.

- Kilpailupäivänä ei tulisi syödä suurta määrää punaista lihaa
- Raakojen kasvien syömistä kannattaa välttää, sillä niiden sulaminen on hidasta
- Rasvainen ruoka hidastaa nesteen imeytymistä sekä sulaa hitaasti, joten se ei ole suositeltava osa kilpailupäivän aterioita
- Vettä tulisi juoda tavallista enemmän pitkin päivää
- Kilpailujen jälkeen tulisi syödä mahdollisimman pian välipala tai lämmin ateria
- Myös edellisen päivän syöminen tulisi olla säännöllistä ja täysipainoista, jotta kilpailupäivänä energiavarastot ovat täynnä

Mahdollisen kilpailujännityksen vuoksi ruoan sulamiselle tulisi varata normaalia enemmän aikaa (puolesta tunnista tuntiin enemmän kuin yleensä).



Tavallisin vatsavaivoja aiheuttava tekijä kilpailupäivänä on nestevaje.

KILPAILUPÄIVÄN ESIMERKKIATERIARYTMI

Kilpailu aamulla:

Klo 7 Aamiainen
Klo 10 KILPAILU

Kilpailu päivällä:

Klo 7.30 Aamiainen
Klo 10 Välipala
Klo 12 KILPAILU

Kilpailu aikaisin iltapäivällä:

Klo 8 Aamiainen
Klo 11 Lounas tai reilu välipala
Klo 13 Välipala (tai jos syöty lounas, voi välipalan tilalla syödä tuntia ennen kilpailua vain jonkin suupalan, esimerkiksi hedelmän)
Klo 15 KILPAILU

Kilpailu myöhään iltapäivällä:

Klo 8 Aamiainen
Klo 12 Lounas
Klo 15 Välipala
Klo 17 KILPAILU

TAI

Klo 8 Aamiainen
Klo 11 Välipala
Klo 14 Välipala
Klo 17 KILPAILU

Kilpailu illalla:

Klo 9 Aamiainen
Klo 12 Lounas
Klo 15 Päivällinen tai reilu välipala
Klo 17 Välipala (Tai jos syöty päivällinen, voi välipalan tilalla syödä tuntia ennen kilpailua jonkin suupalan, esimerkiksi hedelmän)
Klo 19 KILPAILU

Kilpailu myöhään illalla:

Klo 9 Aamiainen
Klo 12 Lounas
Klo 16 Pieni päivällinen
Klo 19 Välipala
Klo 21 KILPAILU

TAI

Klo 9 Aamiainen
Klo 12 Lounas
Klo 15 Välipala
Klo 18 Välipala
Klo 21 KILPAILU

KILPAILUPÄIVÄN ESIMERKKIATERIAT

Lounas/päivällinen

- Perunaa, pastaa tai riisiä
- Vähärasvaista lihaa, kalaa, kanaa, kananmunia tai raejuustoa
- Vaaleaa leipää
- Kasviksia ja hedelmiä
- Vettä

Välipala

- Vaaleat leivät sekä patongit, karjalanpiirakat
- Jogurtit, hedelmäsoseet, vispipuurot, smoothiet, rahkat, banaani, välipalakeksit
- Vesi, urheilujuomat, kaakao, pillimehu



Alle tunti kilpailuun

- *Nestemäistä, esimerkiksi juotavat jogurtit, urheilujuomat, palautusjuomat*

Laura Lepistö kertoo omasta kilpailu-uran aikaisesta ruokailustaan:

Kilpaurheilun aikana ruokavalion täytyy Lepistön mukaan olla tarkkaan mietitty lajille ominaiseksi ja treeniä tukevaksi. Huomioon tulee ottaa erityisesti syömisen säännöllisyys. Ruoka-ajat pitää suunnitella ja ajoittaa päivän treenien mukaan, jotta suorituksen tekemiseen on sopiva energiataso ja sen jälkeen palautuminen lähtee heti käyntiin.

– Muuten ruokavaliossa on hyvä pitää rentous. Kyllä sitä urheilijatkin herkuttelevat. Niistä on turha alkaa nipottamaan. Kilpauran aikana en esimerkiksi miettinyt viikonloppuisin paljoakaan, mitä syön.

Ruokavalion noudattaminen oli Lepistölle kilpauran aikana helppoa, sillä luistelija päätti olla tekemättä siitä rakettitiedettä. Lepistö ravitsi itseään monipuolisella kotiruoalla.

Lähteet:

Kutvonen, M & Valtonen, E. 2018. Ravinnolla tuloksia – Nuoren taitoluistelijan ravitsemusopas. Lapin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Ilander O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus -eväät energiseen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ilander O. 2014. Liikuntaravitsemus- Tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK- Kustannus Oy.

Lehtolainen, L & Viitanen, K. 2010. Taitoluistelun lumo. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

UKK-Instituutti 2018. Esimerkkejä kilpailupäivään.

<https://www.ideakeittio.fi/artikkelit/vierasblogi/sporttinen-laura-lepisto-kertoo-ruokavaliostaan-yksi-inhokkiruoka-ja>