



Ruoasta vauhtia ja voimaa futaajan päivään

Anu Varjonen

THM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Hyvinvoinnin kolmio tasapainoon

ravinto

lepo

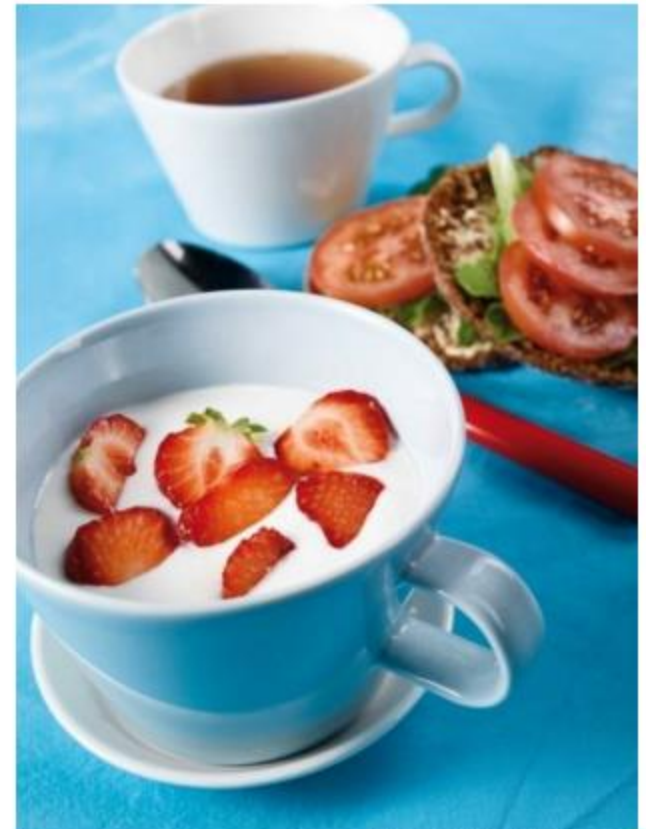


liikunta

Ravinto

Ravinto vaikuttaa

- vireystilaan ja jaksamiseen
- liikuntavammojen riskiin
- **kunnon kehittymiseen**
- **liikuntasuorituksesta palautumiseen**
- hyvään oloon
- painonhallintaan



Kuva: Maito ja terveys ry



Harjoituksiin ja kilpailuihin valmistautuminen

- aterioiden ajoittaminen
- energiavarastojen riittävyys
- nesteytys

Palautuminen

- energia- ja nestevarastojen täydennys

Päivittäinen perusruokavalio

- riittävä energian ja ravintoaineiden saanti
- ateriarytmi
- nestetasapaino

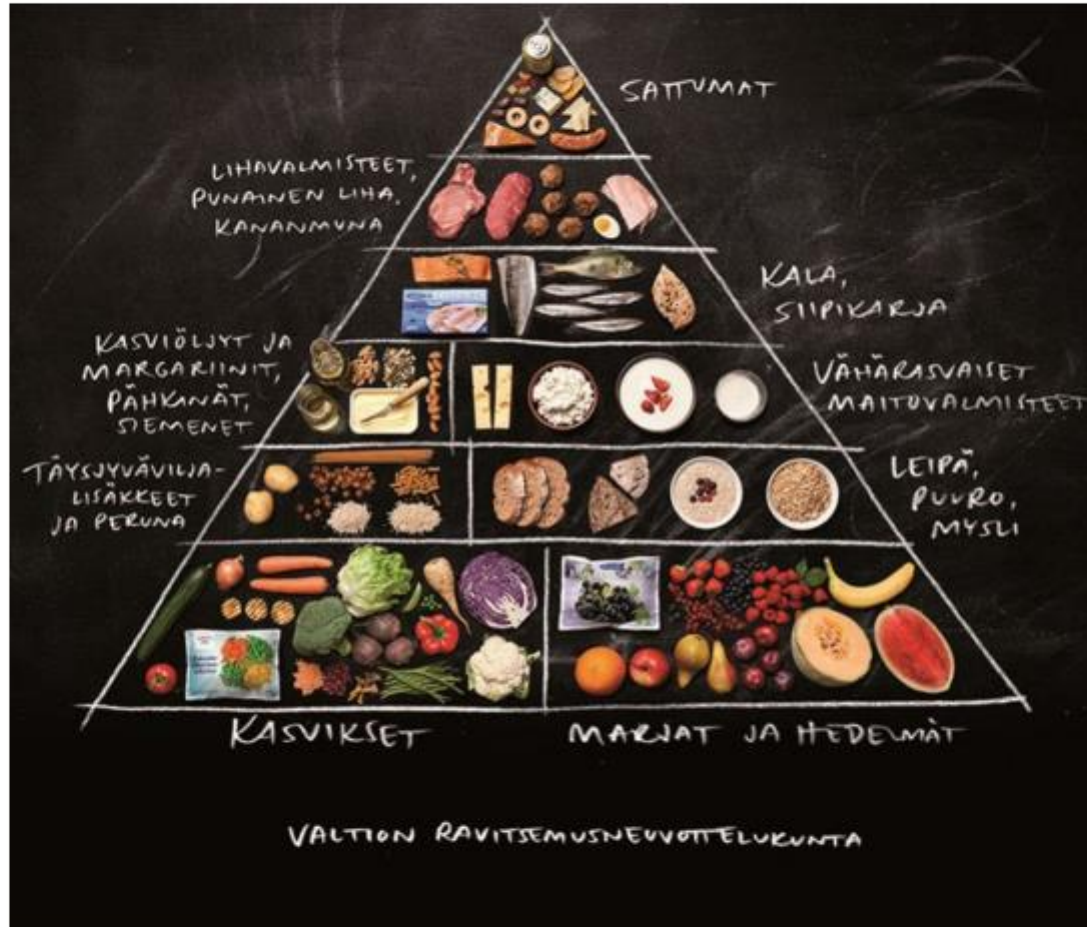
Harjoitus/Kilpailu

- energia- ja nestetäydennys





Rakenna ruokavaliosi hyvälle pohjalle



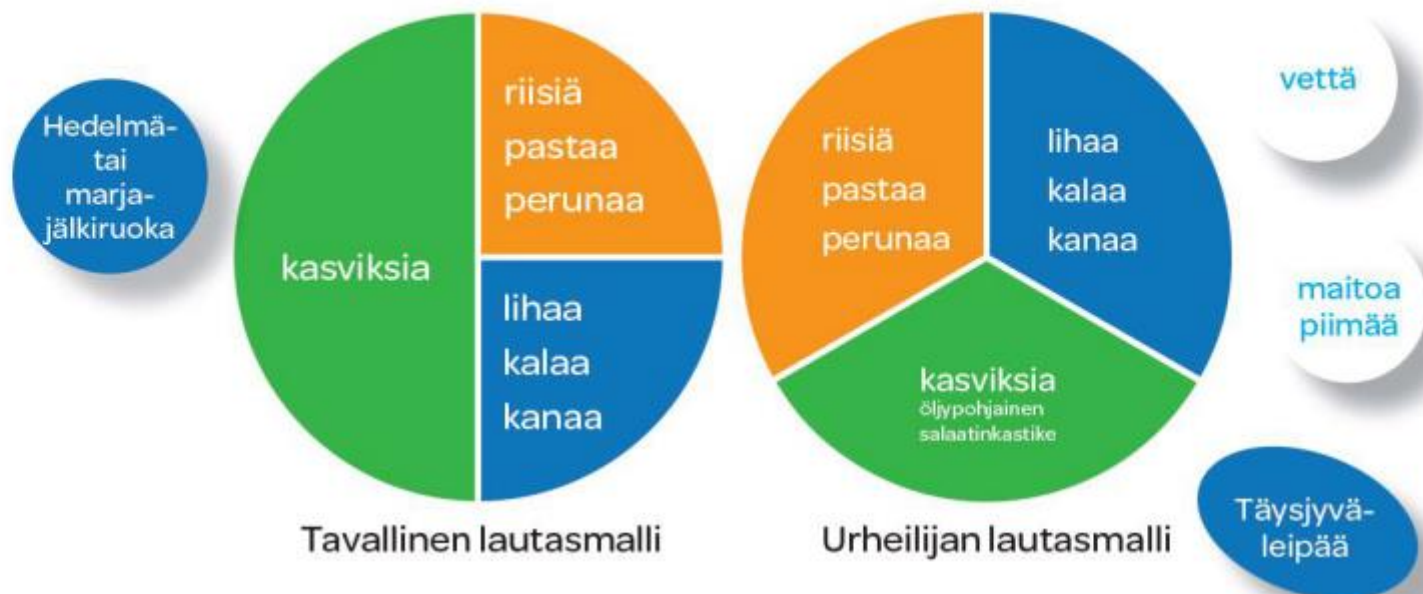
Valitse monipuolisen ruokavalion pohjaksi ruoka-aineita kolmion alaosasta ja täydennä päivittäin seuraavista kerroksista. Huipun sattumat varataan herkutteluhetkiin

Ruokavalion keskeiset periaatteet – myös liikunnan näkökulmasta

- tasainen ateriarytmi
- lautasmallin mukaisesti rakennetut pääateriat
- fiksut välipalat
- kasvikset, hedelmät, marjat: puoli kiloa päivässä
- täysjyväviljatuotteet: hyvälaatuiset hiilihydraatit
- pehmeät rasvat: rypsiöljy, margariini, kalanrasva
- kala: kahdesti viikossa
- ruokajuomat: maito ja vesi
- herkkuhetket: toki niitäkin on silloin tällöin
- kisaeväät



Lautasmalli on loistava apu hyvän aterian koostamiseen.





Aterioiden ajoittaminen

5-7 ateriaa päivässä
3-4 tunnin välein



Ateriarytmi

Klo	Ateria
7	Aamupala
10	Pieni välipala
11–12	Lounas
14	Välipala
16	Pieni välipala
17–19	Liikuntaa
20	Päivällinen
(21	Pieni iltapala)

Klo	Ateria
8	Aamupala
(10	Pieni välipala)
12	Lounas
14	Välipala
16	Päivällinen
18.30–20	Liikuntaa
21	Iltapala

Klo	Ateria
7.00	Aamupala
8–9.30	Koululiikuntaa
9.45	Pieni välipala
12	Lounas
14	Välipala
16	Pieni välipala
17–19	Liikuntaa
20	Päivällinen
21	Pieni iltapala



Usein ateria korvataan – mutta millä?

Päivän herkut = 1600 kcal



— TAI —

Päivän kaikki ateriat yhteensä = 1600 kcal

Aamupala



Lounas



Päivällinen



Iltapala



Lähde: Duodecim; Laihdu pysyvästi -kirja

Liikuntaperustelut – kasvikset

- antioksidantit
 - liikkujan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
 - terveenä pysyminen
- vitamiinit ja mineraalit
- **”oikeasta” ruuasta paras kokonaisuus**

Puoli kiloa kasviksia päivässä

1 tomaatti	80 g
2 cm kurkkua	30 g
1 päärynä	150 g
1 banaani	100 g
1 porkkana raasteena	60 g
1,5 dl wok- vihanneksia	80 g

Yhteensä

500 g

- Suosi mehujen sijasta hedelmiä tai marjoja.
- Syö osa kasviksista tuoreena, osa kypsänä.
- Onnistut, kun syöt jotain jokaisella aterialla ja välipalalla.



Liikuntaperustelut

– täysjyväiset hiilihydraatit

- Täysjyvä sisältää antioksidantteja, vitamiineja ja kivennäisaineita.
 - liikkujan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
 - terveenä pysyminen
- Ravintokuitu pitää nälän parhaiten loitolla.
 - tasainen veren sokeri, jaksaminen
 - painonhallinta helpottuu

Vaihda pullamössö täysjyvään

- vehnäjauhot
- vaalea paahtoleipä, ranskanleipä, vehnäsämpylä...
- makaroni, pikariisi
- riisimurot, maissihiutaleet, muromysli



- puurohiutaleet, leseet, täysjyväjauhot
- täysjyväleivät: ruis, kaura, vehnä...
- tumma makaroni, tumma riisi
- myslit



Kuvat: Leipätiedotus ry

Valitse fiksusti

- Täysjyväleivissä on kuitua noin 8–14 g / 100 g.
- Valitse myslit ja täysjyvämurot sokeroimattomina.
- Täysjyväinen myslipatukka tai välipalakeksi sopii silloin tällöin evääksi.



Kuva: Vaasan

Liikuntaperustelut – rasvat

- kehon palautumista tukeva hormonitoiminta
- rasva-aineenvaihdunnan toiminta
 - > kestävyyskehittyminen
- harjoituksen aiheuttamat tulehdukselliset vasteet, eikosanoidit
- kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet
- kala/kalaöljy: omega-rasvahapot ja D-vitamiini
- tasaisempi verensokeri, ruoan imeytyminen
 - > hyvä vireystila



Hyviä rasvan lähteitä



Pähkinät, siemenet:
salaatteihin,
naposteluun, jogurttiin,
puuroon, smoothie-
juomiin...



Kala: lajeja
vaihdellen, aterioilla,
voileivissä,
salaateissa...



Margariinit:
Min. 60 % rasvaa
sisältäviä
kasviöljypohjaisia
margariineja leivälle
ja leivontaan.



Öljyt: paistamiseen,
leivontaan, salaatin
pälle, kastikkeisiin,
marinadeihin...



Avokado: leivän
pälle, tahnoihin,
salaatteihin,
smoothie-juomiin...

SYÖ HYVÄÄ

Rasvan laadun valinta

maito- ja lihatuotteet

- valitse osin vähärasvaiset vaihtoehdot

leivän päälle

- pääsääntöisesti kasviöljypohjaisia margariineja
- esim. Keiju, Flora, Becel tms. 60–70 % rasvaa

salaatinkastikkeisiin, ruoanlaittoon ja leivontaan

- kasviöljyjä
- esim. oliivi-, rypsi- ja kasviöljypohjainen salaatinkastike

kalat

- kalaa 2–3 kertaa viikossa tai kalaöljyvalmiste käyttöön

Vaikutukset liikkujan terveyteen ja suorituskyykyyn – **proteiinit**

Jokaisella aterialla ja välipalalla jotain!

Pääateriat

- 1/3 lautasesta lihaa, kanaa tai kalaa

Välipalat

- 1/3 välipalasta
- maitotuotteet, esim. rahkat, raejuustot, jogurtit, jogurttijuomat
- leivän päälle kananmunaa, leikkeleitä, esim. kinkku- tai kalkkunaleikkeleet, vähärasvaista juustoa



Juominen

Nestetasapaino vaikuttaa

- vireystilaan ja jaksamiseen
- päänsäryn ilmenemiseen
- liikuntavammojen riskiin
- liikuntasuorituksesta palautumiseen
- hyvään oloon



Kuinka paljon nestettä tarvitaan?

Nuoren
ihmisen
painosta
noin 60 %
on vettä.

Elimistö saa
nestettä
juomista ja
ruuista.



Päivän aikana
noin 1–1,5 l
nestettä
saadaan
ruuasta.

Vettä tulisi
saada lisäksi
juomalla 2 l
vuorokaudessa.



Janojuomaksi
vesi!



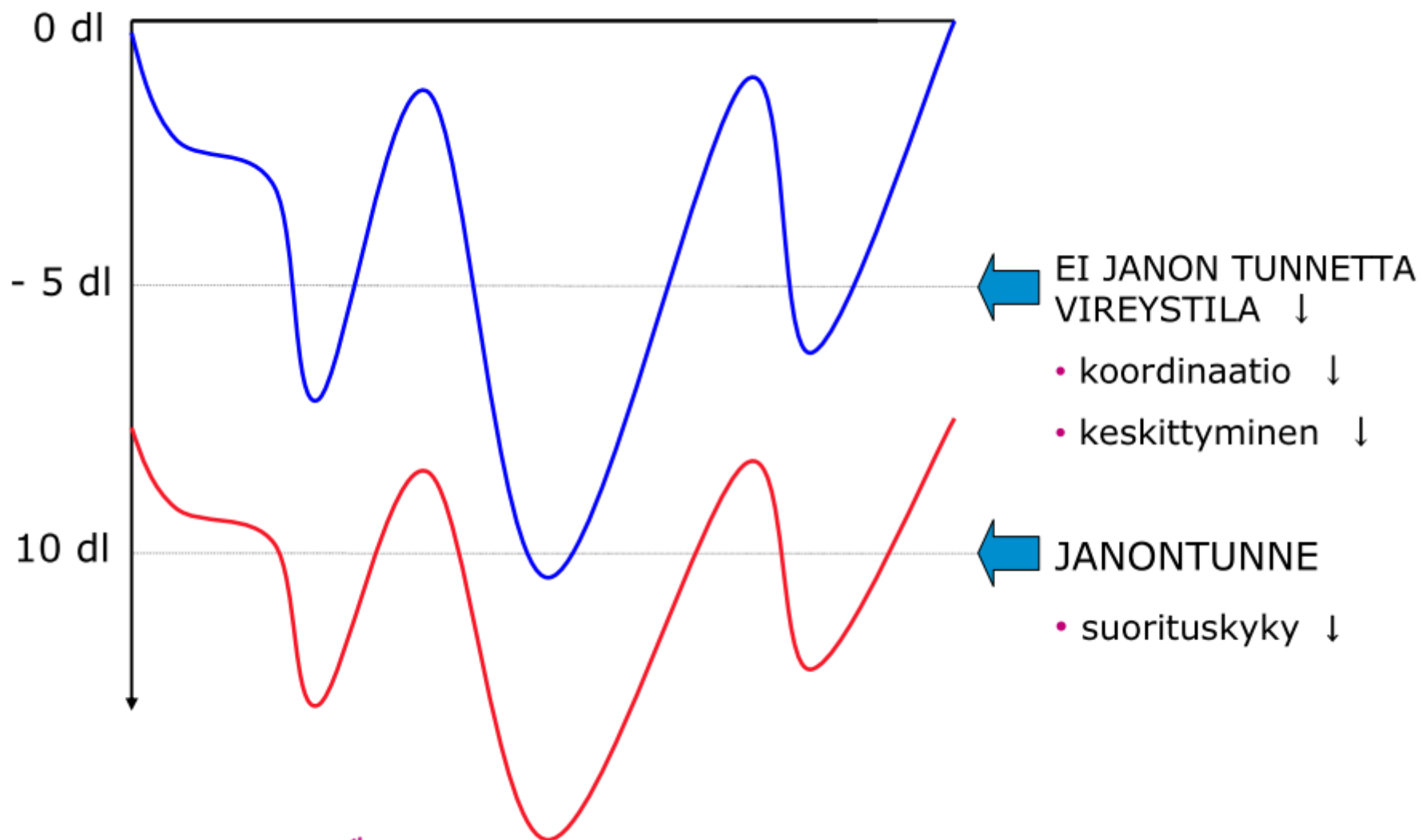
tervekoululainen.fi

Juominen liikunnan aikana

Liikkumisen kesto ja juomisen tarve

Liikunnan määrä	Liikuntalaji	Juomisen tarve
alle 1 tunti	kävelylenkki, jumppa	Ei tarvita välttämättä juotavaa, mikäli liikunta ei ole heti aamulla.
1–2 t	koulun liikuntatunti	15–20 minuutin välein kulaus (1–2 dl) vettä.
2–4 t	turnaus, koulujenväliset kisat, katu- ja pihapeli	Juomana vesi ja lisäksi urheilujuoma tai mehu
yli 4 t	yhtäjaksoinen pitkä liikuntasuoritus, kuten juoksu tai vaellus	Juomana vesi ja lisäksi urheilujuoma tai mehu. Lisäksi kiinteää ravintoa esim. banaani, kuivatut hedelmät, patukat.

Nestehukassa liikuntaan?



Urheilujuomat

Urheilujuomat

- hiilihydraattia n. 5–6 g/1 dl
- sisältävät myös suoloja
- imeytyvät helpoiten

Mehut

- laimennettuna puoleen, muuten liikaa hiilihydraattia

Limsat

- liikaa sokeria (n. 12–15 g/100 ml), haittaa nesteen imeytymistä



Vesipullo **AINA** mukana harjoituksissa ja kilpailuissa.
Juoman **MAKU** on tärkeä, jotta tulee juotua riittävästi.

Juomien sokeri – ”tyhjä” energiaa



450 kcal

450 kcal

520 kcal

Futisturnaukset



- Ennen turnausta, edellisenä päivänä
 - Energiavarastot täyteen
 - 0,5 – 1 litra enemmän vettä kuin tavallisesti
 - Tavallista reilumpi iltapala
 - Riittävä lepo ja uni
- Aamupala
 - 2 – 3 tuntia ennen peliä
 - Jos aamupala aikaisin, niin pieni välipala 2 tuntia ennen peliä

Futisturnaukset

- Pelien välillä
 - Alle 30 min.
 - Nestemäinen, pehmeä, pieni
 - 1 tunti tai enemmän
 - Pieni määrä kiinteää ruokaa
 - 2 tuntia
 - Välipalakokonaisuus
 - 3 tuntia
 - Reilu välipala tai kohtuullisen kokoinen lämmin ateria
 - 4 tuntia
 - Reilu välipala tai kohtuullisen kokoinen lämmin ateria
 - JA pieni välipala 1 – 1,5 tuntia ennen peliä



Kilpailupäivän ateriarytmi

- 6.30 Aamupala
- 9–10 **Kilpailu 1**
- 10.30 Pieni välipala (mehua, vettä, leipää, jogurttia, banaania)
- 12.30 Lounas
- 14.30 Pieni välipala tai juoma (mehu tai urheilujuoma)
- 16.00 **Kilpailu 2**
- 17.30 Pieni välipala
- 19 Illallinen



Turnaus- ja kilpailupäivän välipalavinkit – mitä matkalle mukaan

Juomat: vettä, pillimehua tai urheilujuomaa

Leivät: sämpylät, karjalanpiirakat, riisikakut

Puurot, soseet yms.: vauvojen hedelmäsosepurkit, vispipuurot

Muuta: kuivattuja hedelmiä, banaania, välipalakeksejä

Helposti sulavaa!



Futisturnaukset

- Vältä
 - Grillimakkara
 - Lihapiirakka
 - Pizza
 - Kebab
 - Makeiset
 - Leivonnaiset (mm. mokkapalat)
 - Virvoitusjuomat
 - ☞ Herkut viimeisen pelin jälkeen!



Karkkipussit



(400 g)

1 440 kcal
120 sokeripalaa



(200 g)

720 kcal
60 sokeripalaa



(50 g)

110 kcal
9 sokeripalaa



Liikunnan jälkeen

- Nestetasapainon korjaaminen
 - Juo riittävästi (1 litra/tunti, 2 x liikunnan aikainen painonmenetys)
 - Maito, mehu, urheilu- ja palautusjuomat
- Hiilihydraattivarastojen täydentäminen
 - aterialta ja juomista
- Lihassoluvaurioiden korjaaminen
 - proteiinia
- Välitön välipala nopeuttaa palautumista
 - hiilihydraatit/proteiinit 2:1 -> 4:1
- Ateria noin 1-2 tuntia raskaan liikunnan päätyttyä
- Lepo !

Maitoa palautumisjuomaksi

- Proteiini- ja hiilihydraattipitoisella juomalla voidaan tehostaa liikunnan jälkeen harjoituksen vaikutusta ja palautumista.
- Rasvaton maito on hyvä vaihtoehto urheilu- ja palautumisjuomille.
- Maito sisältää sopivasti hiilihydraattia ja proteiinia sekä runsaasti ja monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita, joita urheilu- ja palautumisjuomat eivät välttämättä sisällä.



Palautumiseen sopivia juomia ja välipaloja

- Palauttavia juomia

- Proteiini- hiilihydraattijuomat (palautusjuomat)
- Maito ja kaakao
- Jogurttijuomat

- Palauttavia välipaloja

- Pullo jogurttijuomaa ja banaani
- Purkillinen kevytrahkaa ja pillimehu
- Raejuustoa ja purkillinen ananasmurskaa
- Juustolla, kokolihaleikkeleellä tai kananmunalla täytetty leipä ja maitokaakaojuoma
- Myslipatukka ja jogurtti



Lisää liikkujan/urheilijan ruokavaliosta

- www.terveliikkuja.fi
 - tervekoululainen.fi
 - terveurheilija.fi
- <http://www.youtube.com/user/Terveurheilija>
- <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheilijat/urheilijan-ravitsemus--2>

