

Urheilevan nuoren ravitseminen

Mitä huoltajan tulisi tietää?

Järvinen, J., Perkkola, V. &
Pohjalainen, T. (3/2023). Jyväskylän
yliopiston liikuntatieteellinen
tiedekunta, Terveystieteiden
kandidaatti- ja maisteriohjelma

Miksi oikeanlainen ravitsemus on tärkeää nuorelle?

- Riittävä energiansaanti auttaa jaksamaan ja vaikuttaa positiivisesti suorituskykyyn
- Auttaa palautumaan optimaalisesti urheilusuorituksesta
- Tukee normaalia kasvua ja kehitystä
- Auttaa ehkäisemään monia loukkaantumisia ja urheiluvammoja
- Monipuolinen ja terveellinen ravitsemus tukee myös psyykkistä hyvinvointia



Nuoren urheilijan ravitsemuksen kulmakivet

Riittävä
energiansaanti

Säännöllinen
ateriarytmi

Monipuolinen
syöminen

Riittävä
nesteytys

Tavoitteiden
asettaminen

Rutiinien
kehittäminen

Lautasmallista apua arkeen

- Lautasmallin avulla voidaan hahmottaa ruokavalion kokonaisuus yksittäisellä aterialla
- Perinteisen lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, $\frac{1}{4}$ proteiinin lähteillä ja $\frac{1}{4}$ hiilihydraatin lähteillä
- Urheilijan ruokavaliossa lautasmalli voi kuitenkin olla hieman erilainen erilaisen harjoituspäivän mukaan
- Kevyenä harjoituspäivänä perinteisen lautasmallin mukainen ateria on yleensä riittävä
- Kohtuukuormitteisena tai raskaana harjoituspäivänä tulisi panostaa hyvien hiilihydraattien lähteisiin
- Enemmän aktiivisuutta sisältävinä päivinä salaatin osuutta korvataan hyvillä hiilihydraatin lähteillä, kuten perunalla, pastalla ja riisillä

Rytmiä ruokailuun

- Aktiiviseen päivään tulisi sisältyä vähintään neljä pääateriaa + useita pieniä välipaloja
- Välipaloilla ei tule kuitenkaan korvata pääaterioita, vaan ne tukevat riittävää energiansaantia ja jaksamista
- Ruokaa tulisi nauttia 3-4 tunnin välein
- Suurempi ateria tulisi syödä vähintään 2 tuntia ennen urheilusuoritusta
- Harjoitusten jälkeen tulisi nauttia palautumisateria mahdollisimman pian, jotta elimistön energiavarastot täyttyvät ja palautumisprosessi voi alkaa



Kisapäivän eväät

- Kilpailupäivän ravitsemuksella pyritään ylläpitämään kehon vireystilaa maksimaalisen suorituksen aikaansaamiseksi
- Kevyen kisapäivän valmistautumiseen riittää yleensä normaaliruokailu edellisenä päivänä
- Raskaan kisapäivän edeltävänä päivänä tulisi syödä hiilihydraatteja normaalia enemmän, jotta jaksaminen seuraavana päivänä on taattu
- Kilpailupäivän syömisiä kannattaa suunnitella jo etukäteen, jotta keskittyminen pysyy itse suorituksessa
- Kisapäivän ruokailussa tulee huomioida aika suorituksen ja syömisen välissä
- Eväät kannattaa nauttia mahdollisimman hyvin sulavassa muodossa, jotta mahdolliset vatsavaivat voidaan välttää

Kisapäivän eväiden vinkit

1. Huolehdi edellisen päivän ravitsemuksesta ja nesteytyksestä sekä suunnittele kilpailupäivän ruokailut
2. Huolehdi ravinnon- ja nesteensaannista oikeaan aikaan
3. Panosta pieniin välipaloihin tiukan aikataulun keskellä
4. Nauti raskaat ruoat vasta suorituksen jälkeen tai pidemmän tauon aikana
5. Suosi tuttuja ruoka-aineita ja valitse hiilihydraateista nopeasti imeytyvät
6. Panosta aamupalaan, koska se on monesti kiireellisen päivän tärkein ateria
7. Panosta palautumiseen syömällä ja juomalla riittävästi suorituksen jälkeen



Mistä virtaa päivään?

- Ihmisen tärkeimmät energianlähteet ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat
 - Hiilihydraatteja käytetään kehon normaalitoiminnassa ja lyhytkestoisessa, korkeatehoisessa urheilusuorituksessa
 - Rasvaa käytetään pidempikestoisessa, matalatehoisessa urheilussa
- Suosituksena olisi että vähintään 50% yhden vuorokauden energiansaannista olisi hiilihydraatteja, 25-35% rasvoja ja 15-25% proteiineja
- Päivän energiantarve on jokaisella henkilöllä yksilöllinen ja se riippuu iästä, sukupuolesta, pituudesta, painosta, kehonkoostumuksesta ja liikunnan määrästä
 - Kilokalorien tarkka laskeminen siis on monesti vaikeaa ja turhaa, sekä voi tuoda muita ongelmia nuoren ruokailutottumukseen
 - Kannattaa käyttää riittävän energiansaannin mittarina nuoren omaa arviota arjen vireystilasta, harjoituksissa jaksamisesta ja hyvästä palautumisesta



Hiilihydraatit

- Täyttävät glykogeenivarastoja, joita lihakset käyttävät energianlähteenä korkeatehoisissa suorituksissa
- Ylläpitävät verensokeritasoa
- Auttavat palautumisessa
- 4 – 12 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa
 - Erittäin riippuvainen vuorokauden urheilun määrästä ja tehosta
 - Raskaana harjoittelupäivänä hiilihydraattien tarpeellinen saanti hyvin tärkeää
- Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat peruna, riisi, pasta, viljatuotteet (esimerkiksi leipä, puuro), hedelmät, marjat ja kasvikset
 - Suositellaan täysjyvätuotteiden käyttämistä niiden sisältämien tärkeiden kivennäisaineiden ja vitamiinien takia. Jos energiankulutus päivän aikana on kuitenkin suurta, ovat vaikka valkoinen riisi ja pasta hyviä pitämään energiansaannin tarpeeksi korkealla



Proteiinit

- Käytetään lihasten ja luuston kasvuun ja uusiutumiseen
 - Proteiini siis tärkeää kasvuiässä ja lihasmassaa lisätessä
- Ylläpitävät myös vastustuskykyä
- Tarve 1,4 – 2 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa
 - Saantia voi lisätä kun treenataan erityisesti lihasmassan kasvua varten tai loukkaantumisista toipuessa
- Tärkeää nauttia tasaisesti ja monipuolisesti päivän aikana
 - Aterioiden ja välipalojen rakentaminen lautasmallin mukaisesti riittävää
- Hyviä proteiininlähdeitä ovat esimerkiksi erilaiset kala-, liha-, kana- ja kalkkunaruokat, kananmunat, maitotuotteet, pähkinät, siemenet, herneet, pavut ja palkokasvit



Rasvat

- Varastoivat energiaa kehossa ja toimivat energianlähteenä
- Pitävät yllä hormonitasapainoa ja auttavat vitamiinien imeytymistä
- Tarve 1-2 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa
 - Tyydyttymättömiä rasvoja vähintään 2/3, tyydyttyneitä enintään 1/3
- Tärkeät tyydyttymättömät rasvahapot ovat omega-3 ja omega-6
- Omega-3:a saadaan kasviöljyistä (erityisesti rypsiöljystä), kasvimargariineista, kalasta ja siemenistä (erityisesti chian ja pellavan)
- Omega-6:a saadaan kasviöljyistä ja -margariineista (hyviä ovat auringonkukka- ja maissiöljyt), pähkinöistä (saksanpähkinät), siemenistä ja avokadosta



Ravintolisät

- Ravintolisät ovat elintarvikkeita, joiden tarkoituksena on täydentää ruokavaliota
- Ravintolisillä ei voi siis korvata laadukasta ruokavaliota
- Tietyistä ravintolisistä voi saada pientä hyötyä muun ruokavalion ollessa kunnossa, mutta niiden mahdollinen hyöty on ainoastaan muutamia prosentteja
- Alle 17-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisän käyttöä 7,5 µg/vrk
- Nuorille urheilijoille ei suositella muita ravintolisiä, jos niiden käytölle ei ole perusteita, kuten sairautta tai puutostilaa
- Erilaiset energia- ja hiilihydraattilisät sekä palautusjuomat voivat olla jossakin tapauksessa toimiva lisä terveellisen ruokavalion tukena, jos normaalin ruoan nauttiminen on epäkäytännöllistä (kilpailupäivä)
- Mikäli jotakin ravintolisää käytetään, kannattaa aina tarkistaa sen ainesosaluettelo sekä suosia tuotteissa suomalaisia sekä tunnettuja tuotemerkkejä

Lähteet ja lisätietoa

- Alberta Health Services. (2018). Sports nutrition for youth: A handbook for coaches. Verkkójulkaisu. Viitattu 10.3.2023. <https://cloud.rampinteractive.com/stalbertmha/files/Parents/if-nfs-sports-nutrition-for-youth.pdf>.
- Fimea. (s.a.). Mikä on ravintolisä? Verkkosivu. Viitattu 9.3.2023. https://www.fimea.fi/kansalaisen_laaketieto/mika-on-ravintolisa-.
- Mitch, K. (2018). High-quality carbohydrates and physical performance. Nutrition today 53(1), 35 - 39. doi: [10.1097/NT.0000000000000238](https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000238)
- Ojala, A. & Mehtälä, T. (2020). Nuoren urheilijan ravitseminen. Lääkärikirja Duodecim. Verkkójulkaisu. Viitattu 10.3.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263>.
- Purcell, L. K. (2013). Sport nutrition for young athletes. Paediatrics child health 18(4), 200–202. doi: [10.1093/pch/18.4.200](https://doi.org/10.1093/pch/18.4.200)
- Schwab, U. (2022). Energiaravintoaineet, ravintokuitu ja alkoholi. Lääkärikirja Duodecim. Verkkójulkaisu. Viitattu 16.03.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01312/energiaravintoaineet-ravintokuitu-ja-alkoholi>
- Terve koululainen (s.a.). Energiansaanti ja kulutus tasapainoon. Verkkosivu. Viitattu 15.03.2023. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/energiansaanti/>
- Terveurheilija. (s.a.). Kilpailupäivän ruokailu. Verkkosivu. Viitattu 9.3.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/kilpailupaivan-ruokailu/>
- Terveurheilija. (s.a.). Ravintolisät. Verkkosivu. Viitattu 9.3.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/ravintolisat/>.

- Terveurheilija. (s.a.). Ravitsemusvalmennus eri ikävaiheissa. Verkkosivu. Viitattu 8.3.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravitsemusvalmennus-eri-ikavaiheissa/#terveellisen>.
- Terveurheilija. (s.a.). Urheilijan lautasmalli. Verkkosivu. Viitattu 8.3.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Hiilihydraatit. Verkkosivu. Viitattu 16.03.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Proteiinit. Verkkosivu. Viitattu 15.03.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Rasvat. Verkkosivu. Viitattu 16.03.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Verkkosivu. Viitattu 8.3.2023. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.
- Kuvat: Pixabay