

## NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

Liikuntaa harrastavan on syötävä enemmän kuin ei liikkuvan, koska liikunnan aikana ja sen jälkeen kuluu enemmän energiaa. Energian saanti kannattaa jakaa tasaisesti koko päivälle syömällä 4–7 ateriaa päivän aikana. Suuntaa-antava päivittäinen energiantarve urheilevalle 12–15 -vuotiaalle tytölle on 2080–2290 kcal/vrk ja pojalle 2340–2700 kcal/vrk. 16–17-vuotias tyttö tarvitsee energiaa 2370 kcal/vrk ja poika 2870–3200 kcal/vrk.

50 kg painava nuoren energian kulutus perusaineenvaihdunnassa on 1196–1435 kcal ja päiväaktiivisuudessa 478–967 kcal. Sen lisäksi liikunnassa kulutetaan energiaa seuraavasti: *pallopeleissä 240–358 kcal/tunti*, kestävyyslajeissa 358–478 kcal/tunti ja sprinttilajeissa n. 239 kcal/tunti

Vertailun vuoksi voidaan todeta, että 358 kcal = kolme voileipää tai reilu annos myslä

Käytännössä energian kulutusta ja saantia nuorella ei tarvitse laskea. Energiansaanti on riittävää kun nuori kasvaa ja kehittyy odotetusti, jaksaa olla aktiivinen vapaa-ajallaan kuten liikuntaharrastuksissaan eikä kerää ylimääräistä rasvaa vyötärölleen. Liian pienen energian saannin tunnusmerkkejä puolestaan ovat:

- nopea väsyminen liikkeessä
- väsymys liikunnan jälkeen
- heikentyneet tulokset tai heikentynyt tuloskehitys
- vähäinen syöminen
- yleinen väsymys

Energia on sitoutunut ruoassa oleviin energiaravintoaineisiin: hiilihydraatteihin, proteiineihin eli valkuaisaineisiin sekä rasvaan. Ravintoaineiden lisäksi ruoka sisältää suojaravintoaineita kuten vitamiineja, mineraaleja ja kuitua.

Hiilihydraatit ovat ruokavalion perusta. Hiilihydraatteja tulisi olla 55–60 % kokonaisenergiasta. Hiilihydraatit sulavat nopeasti ja imeytyvät sen vuoksi helposti solujen käytettäväksi. Ne nopeuttavat palautumista ja pitävät yllä myös psyykkistä vireystilaa. Hiilihydraattien päälähteitä ovat peruna, riisi, pasta, hedelmät ja vihannekset.

Proteiinit ovat tärkeitä kasvua ja lihaskuntoa ajatellen, sillä niitä käytetään lihasten ja tukirakenteiden kasvuun ja ylläpitoon. Proteiinien saanti tulisi olla 10–15 % kokonaisenergiasta. Hyviä lähteitä ovat liha- ja kalaruuat, kananmunat, juustot ja muut maitotuotteet. Jos ei syö kalaa eikä lihaa, ne voi korvata syömällä enemmän leipää, papuja, herneitä, siemeniä ja maitovalmisteita.

Rasvat ovat energian lähteen lisäksi välttämättömiä solujen ja hormonien rakennusaineita. Myös ihoa, näköä, luustoa, limakalvoja ja hampaita hoitavat rasvaliukoiset vitamiinit ovat tärkeitä. Suosi kuitenkin vähärasvaisia tuotteita, sillä rasvan suositeltu osuus kokonaisenergiasta on 30 %. Hyviä lähteitä ovat mm. öljyt ja kala.

Lautanen kannattaa täyttää siten, että puolet siitä on kasviksia, neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja toinen neljännes lihaa tai kalaa. Aterian kanssa on tärkeää syödä leipää. Ruokajuomana lasi rasvatonta maitoa tai piimää on paras vaihtoehto. Jälkiruoaksi joku hedelmä tai annos marjoja.



Kuva: Finfood



1. Peruna
2. Kasvikset, marjat ja hedelmät
3. Liha ja kala
4. Maitovalmisteet
5. Rasva
6. Leipä ja viljavalmisteet

Päivittäiseen ruokavalioon valitaan jotakin ympyrän jokaisesta lohkoista. Ruokavalion monipuolisuus toteutuu kun ruokaympyrän lohkoista valitaan vaihdellen eri ruoka-aineita. Hyvä ruokavalio on kokonaisuus. Eri ruoka-aineet täydentävät toisiaan, siksi kannattaa syödä monipuolisesti.



Huipulla ovat runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävät tuotteet kuten karkit, limsat, sipsit jne. Nämä sisältävät runsaasti energiaa, mutta vain vähän suojaravintoaineita. Sen vuoksi niitä kannattaa syödä harkitusti silloin tällöin.

Kolmannella portaalla ovat liha, kala ja maitovalmisteet. Ne sisältävät monia välttämättömiä ravintoaineita. Niistä kannattaa suosia vähärasvaisia ja rasvattomia tuotteita.

Toisella portaalla ovat hedelmät, kasvikset ja marjat. Ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Niitä voi syödä päivittäin runsaasti.

Kolmion kanta muodostaa ruokavalion perustan. Siinä ovat mm. viljavalmisteet ja peruna. Niitä onkin hyvä syödä joka päivä.

Peliin valmistautuminen alkaa kaksi ateriaa ennen peliä. 8–12 tuntia ennen peliä nautittavan aterian tarkoitus on täyttää energiavarastot. Tällöin seuraava ateria eli peliä edeltävä ateria voi olla kohtuullisen kokoinen ja nopeasti sulava. Ateria on perusruokaa, jonka pääpaino on hiilihydraateissa. Peliä edeltävässä ateriassa oleellista olisi sen nopea sulaminen ja siirtyminen vatsasta suoleen ennen kilpailua. Nopeasti sulavia ruokia ovat hiilihydraattipitoiset ruoat, jotka poistuvat vatsalaukusta nopeasti esim. puurot, keitetty tai haudutettu kala, leipä, peruna, riisi, hedelmät. Ruisleivän, palkokasvien ja raakojen kasvien nauttimista juuri ennen peliä olisi hyvä välttää, sillä ne sulavat erittäin hitaasti. Uusia ruoka-aineita tai ilmavaivoja aiheuttavia ruoka-aineita ei kannata kokeilla juuri ennen peliä.

## Neste

Päivän aikana tulisi nauttia 1,5–2 litraa nestettä. Urheilun aikana paras janojuoma on vesi. Se on ystävällinen myös hampaille, toisin kuin monet urheilujuomat. Nestettä ei tarvitse nauttia lyhyiden suoritusten aikana, kunhan huolehtii riittävästä juomisesta ennen ja jälkeen rasituksen. Yli tunnin kestävässä liikunnassa juoma on jo tarpeen. Tällöin juomaksi riittää hyvin pelkkä vesi. Yli kaksi tuntia kestävässä suorituksissa on suositeltavaa nauttia hyvin laimeata mehua tai urheilujuomaa (3–6 %) veden sijasta. Laimeat juomat imeytyvät nopeammin kuin vahvat. Happamia juomia kuten omena- ja appelsiinimehua kannattaa välttää, koska ne lisäävät lihassolujen happamuutta, mikä puolestaan heikentää suorituskykyä. Juomisen tarve riippuu myös hikoilun määrästä. Kuuma ilma lisää juomisen tarvetta. Kilpailu- tai harjoitustapahtuman aikana sopiva nestemäärä on 15–20 min välein 1–2 dl kerrallaan. Kuitenkin niin, ettei tunnin aikana juotaisi yli 7 dl:aa nestettä. Nestettä ei kannata juoda liian paljoa liikunnan aikana, ettei se hölsky vatsassa. Kilpailutapahtuman jälkeen nesteen nauttiminen on ensimmäinen palauttava toiminto. Juo ennen palauttavaa ruokaa, jotta ruoansulatus toimisi täysipainoisesti.

## ESIMERKKI KILPAILUPÄIVÄN ATERIOISTA

### 1. kilpailu päivässä klo 19.00

#### Aamiainen 7.30

mysliä+ rasvaton maito  
rouheleipä, kinkku ja kurkku  
omena  
appelsiinimehu

#### Lounas 11.00

spagetti ja jauhelihakastike  
Porkkanaraastesalaatti  
2 kpl näkkileipä, kevytleivite  
sämpylä ja juusto  
marjarahka  
maito

#### Välipala 13.00

jogurtti  
sämpylä ja juusto  
banaani  
vesi

#### Välipala/ osa päivällistä 16.00

3 perunaa  
pieni pala kalaa  
paahtoleipä, kinkku  
vesi

#### Loput päivällisestä 21

2 perunaa  
keitettyä parsakaalia  
tuoresalaattia  
3 moniviljavoileipää, juusto, kurkku  
maitoa

#### Iltapala 22.30

banaani  
appelsiinimehu

Turnaus,  
pelit klo 9.00, 12.00, 15.00, 18.00

#### Aamiainen 6.30

riisimuroja, maito, hillo  
ranskanleipää, raejuustoa  
banaani  
appelsiinimehu

#### Välipala 9.30–11

jogurtti  
voileipä  
persikka  
maito

#### Välipala 12.30–13.00

mehukeitto  
2 karjalanpiirakkaa  
appelsiinimehu

#### Välipala 15.30–16

pirtelö  
banaani  
voileipä  
vesi

#### Illallinen 20

täysjyväriisi, lihakastike  
haudutettuja kasviksia  
2 ruisleipää, kinkku  
maito

#### Iltapala 22.30

2 lämmintä voileipää, kinkku, juusto  
appelsiini

Lähde: Borg P. Liikkuvan lapsen ravitseminen, teoksessa Miettinen P. Liikkuva lapsi ja nuori 1999

Lähteet:

Borg, P. Liikkuvan lapsen ravitseminen. Teoksessa Liikkuva lapsi ja nuori. 1999.

Borg, P., Fogelholm, M., Hiilloskorpi, H. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. 2005

Rehunen, S. Terveys ja liikunta. 1997.

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.

Urheilijan ravitsemussuositus. 2001.

[www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi)