



Pihlajalinna

**ONKO RAVINNOLLA VÄLIÄ?
MITEN SAAN OPTIMAALISEN TEHON
HARJOITUKSESTA JA JAKSAN PAREMMIN?**

Timo Valkonen

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

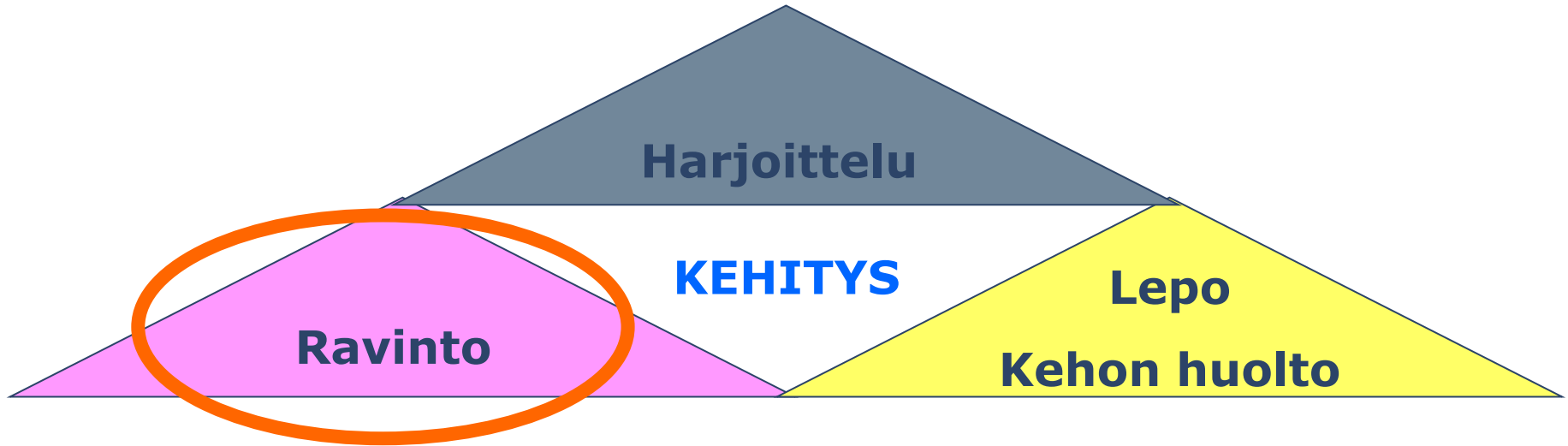
Pihlajalinna Oyj Jyväskylä

SISÄLTÖ

- Harjoittelun, levon ja ravitsemuksen tasapaino
- Sopiva energian saanti
- Laadukas ruoka
- Syömisten ajoitus
- Tarvitaanko ravintolisiä ja lisäravinteita?

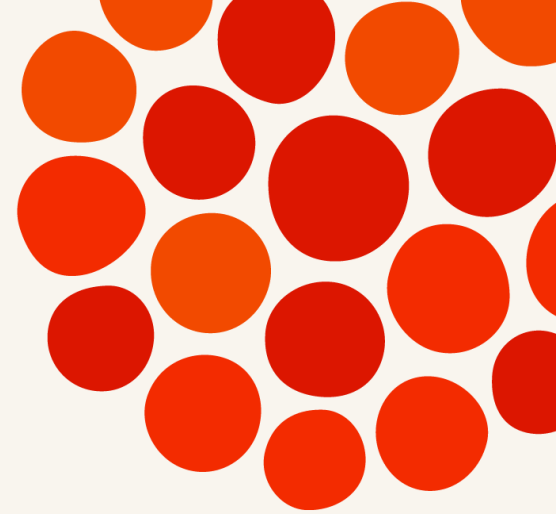


KEHITYSKOLMIO



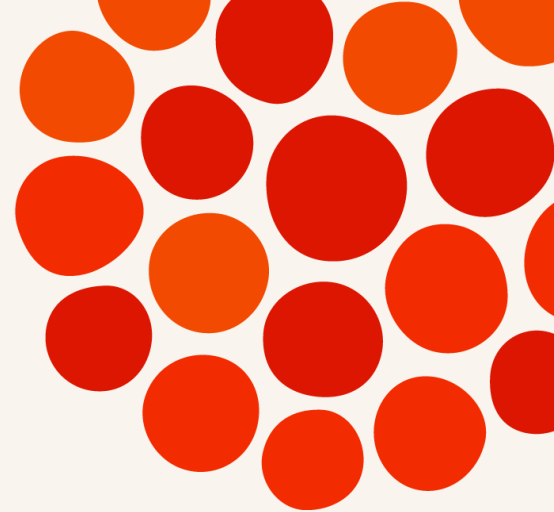
SOPIVA ENERGIAN SAANTI

- Hiilihydraatit
- Proteiinit
- Rasvat



HIILIHYDRAATIT

- Tärkein ja monipuolisin energianlähde liikunnassa
- Suositeltava osuus kokonaisenergian saannista 45-60 E%
- Niukka saanti: palautuminen ja suorituskyky ↓, infektiot ↑
- Täysjyväviljavalmisteet
- Kasvikset, hedelmät ja marjat
- Lisättyä sokeria mahdollisimman vähän
- Ravintokuitua ≥ 25 g
- Osa elintarvikkeiden kuitulisistä voi aiheuttaa vatsavaivoja



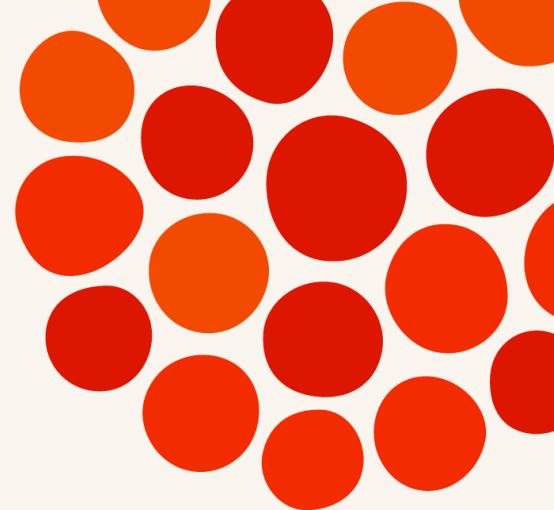
HIILIHYDRAATTIEN TARVE



Hiilihydraattien tarve aktiiviliikkujalle

≥ 6 g/painokilo/päivä

Ruoka-aine	Määrä	Hiilihydraatti (g)
Ruis- ja täysjyvävehnäleipää	8 viipaletta (200 g)	84
Täysjyväriisiä	1 annos (150 g)	43
Wok-kasviksia	1 annos (100 g)	11
Keitetty peruna	3 kpl (180 g)	28
Banaani	1 kpl (150 g)	27
Omena	1 kpl (160 g)	15
Maustettu jogurtti	2 prk (4 dl)	56
Rasvaton maito	2 lasia (4 dl)	20
Mustikoita	1 annos (2 dl)	8
Appelsiini	1 kpl (210 g)	19
Appelsiinitäysmehu	2 lasia (4 dl)	40
Kaurapuuro	1 annos (100 g)	24
60-kiloisen tarve ≥ 360 g	hiilensä	372 g



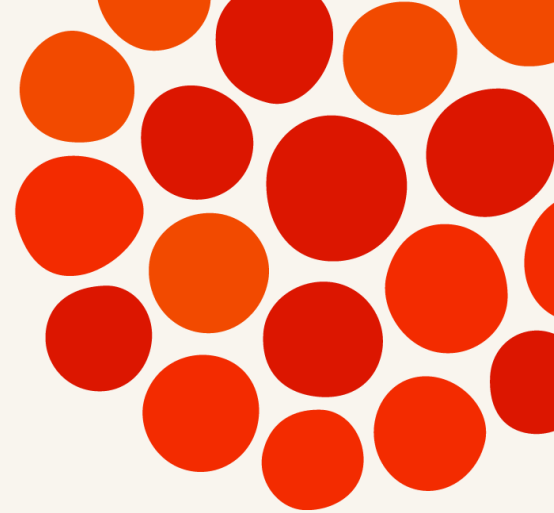
PUOLI KILOA ON 6 ANNOSTA



Kuva: Kotimaiset kasvikset ry

PROTEIINIT

- Lihas- ja energia-aineenvaihduntaa säätelevien entsyymien rakennusaine ja energianlähde
- Proteiinin tarve vaihtelee (1,2-1,8 g/painokg/vrk)
- Liha, kala, kana, vähärasvaiset maitovalmisteet ja soija
- Tasaisesti päivän aterioilla ja liikunnan jälkeen



MAITOVALMISTEET LIKUNNAN JÄLKEEN



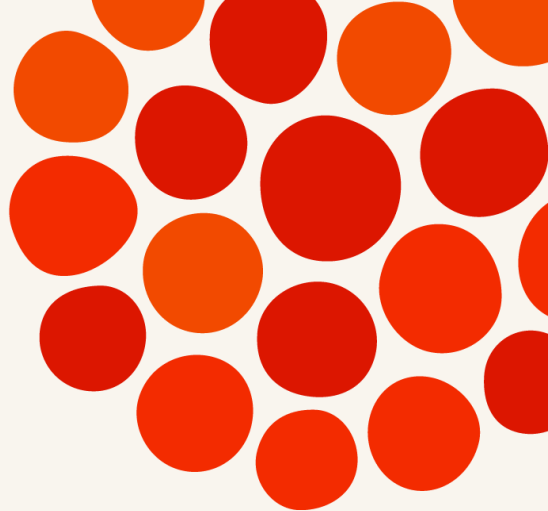
Maitoa palautumisjuomaksi

Maito ja piimä ovat hyviä palautumisjuomia:

- nestettä ja natriumia nestetasapainon korjaamiseen,
- hyvälaatuista proteiinia lihasten palautumiseen,
- hiilihydraattia lihasten energiavarastoihin sekä
- runsaasti tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita.

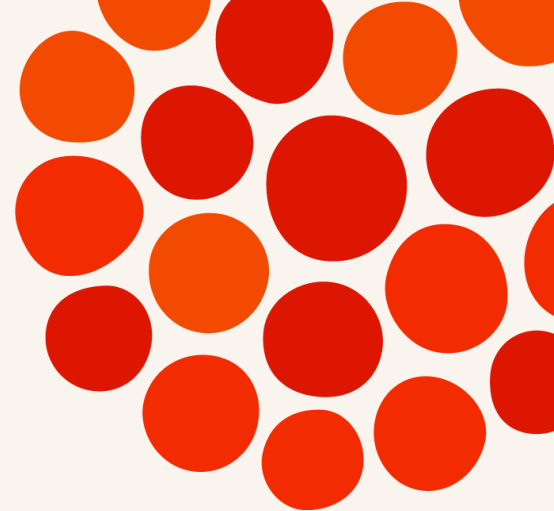


1920-luku, Juo maitoa mainos



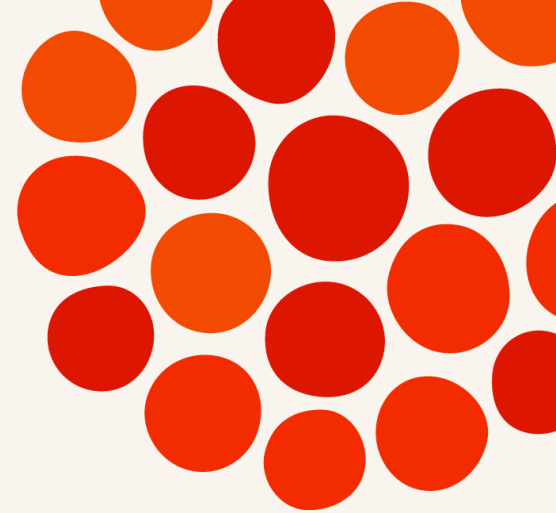
RASVAT

- Energian lähde aerobisessa liikunnassa
- Solukalvojen rakennusaine, välttämättömät rasvahapot
- 25-35(40) E%
- Niukka saanti: hormonitoiminnan häiriöt, vastustuskyky ↓, verensokerin heilahtelut
- Enintään 1/3 kovaa rasvaa, 2/3 pehmeitä rasvahappoja
- Kasviöljyt, -margariinit, kala, siemenet, pähkinät, avokado
- Kolesterolit



RIITTÄVÄSTI NESTEITÄ

- Fyysinen rasitus lisää nesteentarvetta (hikoilu)
- Jo 2 %:n nestehukka heikentää suorituskykyä
- Lämpötila ja harjoituksen laatu vaikuttaa nesteen menetykseen
- Vesi ensisijainen janojuoma
- Kohtuullinen kahvin juonti
- Alle 1 h liikuntasuorituksissa ei välttämättä juotavaa
- Pidempikestoissa suorituksissa n. 0.4-0.8 l/h (vesi/urheilujuomat)
- Nestetasapainon korjaaminen liikunnan jälkeen



URHEILIJAN & KUNTOILIJAN LAUTASMALLI



Hiilihydraatteja

riisiä
pastaa
perunaa

Hedelmä-
tai marja-
jälkiruoka

kasviksia
öljypohjainen
salaattinkastike

Suojaravintoaineita

maitoa
piimää

vettä

Hyvälaatuista
proteiinia

Täysjyvä-
leipää

ATERIOIDEN AJOITTAMINEN 1

5-7 syömiskertaa/vrk 2-4 h välein

ENNEN LIIKUNTAA

- Hyvin sulavaa hiilihydraattipitoista syötävää
- Kohtuullisesti proteiineja ja kuituja
- Huomio rasvan määrään
- Riittävä juominen
- Yksilölliset tottumukset



ATERIOIDEN AJOITTAMINEN 2

LIIKUNNAN JÄLKEEN

- Hiilihydraattivarastojen täydentäminen
- Nestetasapainon korjaaminen
- Palautusvälipala tai –ateria

ATERIARYTMI -yhden harjoituksen päivä



Klo
7 Aamupala
10 (Pieni välipala)
11-12 Lounas
14 Runsas välipala
16 Pieni välipala
17-19 **Harjoitus**
20 Päivällinen
21 (Pieni iltapala)

TAI

Klo
7 Aamupala
10 (Pieni välipala)
11-12 Lounas
14 Välipala
16 Päivällinen
18.30-20 **Harjoitus**
21 Iltapala

Kannattaa kokeilla!

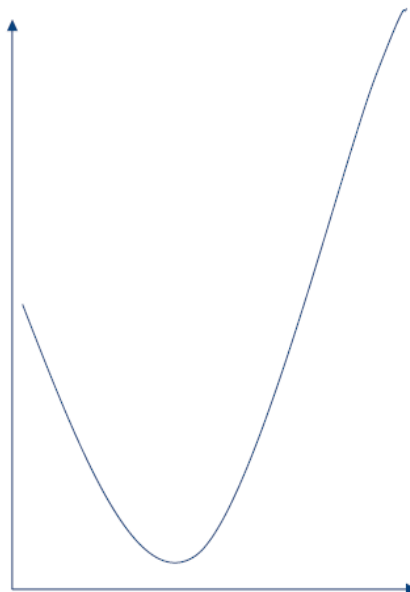
VASTUSTUSKYKY



Vastustuskyky

- Riittävä energian saanti
 - Kattaa lisääntyneen vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeen.
- Riittävä hiilihydraattien saanti
 - Kestävyysslajeissa myös suorituksen aikana.
- Riittävä rasvan saanti
 - Pehmeää rasvaa, omega-3
- Valmistavat ja palauttavat välipalat
 - Hiilihydraatteja ja proteiinia
- Maitohappobakteerit voivat auttaa vahvistamaan vastustuskykyä.

Sairastumiriski



Harjoittelun määrä



TARVITAANKO RAVINTOLISIÄ JA LISÄRAVINTEITA?

- Huomioitava ruokavalion monipuolisuus, perussairaudet, allergiat ja yliherkkyydet, ikä, kuntoilun taso, huippu-urheilu
- Useimmat hyötyvät D-vitamiinilisästä pimeänä vuodenaikana
- Monivitamiini?
- C-vitamiini?
- Zn?
- Kestävyydurheilussa pitkäkestoisissa suorituksissa hiilihydraattilisät
- Kreatiini: mahdollisesti harjoittelukaudella (voimalajien urheilijat)



YHTEENVETO

- Riittävästi energiaa
- Laadukkaat ruoka-aineet
- Syömisten ajoitus (pääateriat ja välipalat)
- Harkiten ravintolisiä ja lisäravinteita
- Riittävästi unta ja lepoa



TERVETULOA FINLANDIA MARATHONILLE 15.-16.9.2017



LIKUNNALLISTA SYKSYÄ!

