

# Jalkapalloilijan ravintotietoutta



## Ravinto ja terveys

Urheileminen lisää kasvavan nuoren energiantarvetta. Esimerkiksi 90 minuutin jalkapalloharjoitus kolmesti viikossa lisää päivittäistä energiantarvetta 1,3-1,7 MJ (300-400 kcal). Urheilevan nuoren ruokavalion ei tarvitse poiketa periaatteiltaan terveellisen ravitsemuksen yleisistä perusteista. Keskeistä on huolehtia siitä, että urheileva nuori on kaikkiruokainen ja että hän saa riittävästi energiaa ja proteiineja.

On tärkeitä huolehtia, että ruokavaliossa on:

- runsaasti leipää ja perunaa
- joka aterialla tuoretuotteita
- mielellään vähintään 2 lämmintä ateriaa päivässä
- täysipainoisia välipaloja tarpeen mukaan = leipää, hedelmiä (myös kuivattuina), maitoa, jogurtta, viiliä, kiisseleitä, pähkinöitä.

Urheilevalle nuorelle tulee ehkä tavallista useammin tilaisuus tukeutua kioskien ja pikkubaarien tarjoamiin palveluihin. Terveelle urheilijanuorelle ei satunnaisesta kioskiruokailusta ole haittaa, jos ruokavalio muuten on kunnossa. Säännöllinen leivonnaisten, suklaan ja virvoitusjuomien nauttiminen lisää kuitenkin nopeasti tyhjän energian määrää; ruoan energiapitoisuus on suuri, mutta suojaravinteiden määrä on olematon. Ruokailun laadun parantamiseksi urheilevat lapset tarvitsevat usein neuvontaa oikeiden valintojen tekemiseksi!

## Joukkueurheilijan päiväohjelma

Joukkuelajien kilpaurheilussa harjoittelu on usein niin vaativaa ja runsasta, että energian kokonaistarve lisääntyy huomattavasti. Samalla lisääntyvät vaatimukset ruoan laadusta ja erityisesti hiilihydraattien riittävästä saannista.

Ruokailujen ajoittaminen voi joukkuelajeissa olla ongelmallisempaa kuin yksilölajeissa. Joukkueen harjoitusrytmi on usein varsin kiinteä eikä siihen juuri pystytä vaikuttamaan. Ruokailut on tällöin sovellettava harjoitusrytmin mukaan. Tätä taustaa vasten korostuu tiettyjen perussääntöjen merkitys.

## Joukkueurheilijan päivään kuuluvat:

- monipuolinen aamiainen (leipä, mysli tai puuro, maito, jogurtti tai viili, juusto, hedelmä, marjat, juurekset)
- vahva lämmin ateria lounaalla (peruna, riisi, makaroni, laatikkoruokat)
- keitto, liha, kala, kana, leipä, tuoretuotteet eli salaattit tai raasteet)
- kunnollinen välipala (leipä, kinkku, juusto, jogurtti, tuoretuotteena hedelmä, marjat tai kasvikset)
- lämmin päivällinen, jos suinkin mahdollista (kuten lounas)
- helposti sulava ilta-ateria (leipä, puuro, peruna, kiisselit)

Urheiluharjoitusten ja ruokailujen välille on varattava riittävästi sulamis- ja palautumisaikaa. *Ateriat kannattaa yrittää ajoittaa kolme tuntia ennen ja tunti harjoituksen jälkeen.* Nuorta joukkueurheilijaa vaanii helposti runsas iltasyöminen, jota on syytä välttää ja mukauttaa ruokailurytmi aamu- ja päiväpainotteiseksi. Tosin illalla on pakko syödä, jos päivällä ei ole ollut mahdollisuutta. Ruoka ei tällöin saa olla kovin rasvaista, vaan sen on oltava kevyttä ja hiilihydraattipitoista.

### **Ruokailun ajoitukseen ja laatuun liittyvät tekijät**

Oikein koostettu ruokavalio muutama tunti ennen fyysistä räsitusta parantaa suorituskykyä ja helpottaa selviytymistä voimakkaasta fyysisestä ponnistelusta. Ennen liikuntasuoritusta ruoan tulisi olla kevyttä ja helposti sulavaa, mutta kuitenkin energiapitoista ja ravintoarvoltaan täysipainoista. Liikuntasuorituksen teho vaikuttaa ratkaisevasti ruokailun ajoitukseen. Mikäli liikunta on hyvin kevyttä, esimerkiksi hidasvauhtinen kävely-, pyörä- tai hiihtolenkki, sitä voidaan harjoittaa lähes välittömästi kevyen ruokailun jälkeenkin. Kova, lähellä oman suorituskyvyn ylärajaa oleva fyysinen räsitus (jalkapallo) taas vaatii sen, että nautittu ruoka on sulanut eikä sen käsittely siten enää kuormita ruoansulatuselimistöä.

Jos ruoan sulaminen on kesken, suuntautuu melkoinen osa verenkierrasta suolistoon ja fyysinen suorituskyky on väliaikaisesti heikentynyt. Myös pistoksen, ripulin, pahoinvoinnin ja oksentelun vaara on normaalia suurempi silloin, kun ruoan sulaminen on vielä käynnissä.

Ravintoaineiden imeytyminen on lepotilan toimintaa. Jännitys tai henkinen stressi hidastaa ruoansulatusta ja tämä pitää ottaa huomioon esimerkiksi kilpailunomaiseen liikuntasuoritukseen valmistauduttaessa. Lisäksi on otettava huomioon se, että aamulla heti heräämisen jälkeen noin 1-2 tunnin ajan ravinnon imeytyminen on hitaampaa kuin muuhun aikaan päivästä. Jos vaativa liikuntasuoritus on aamulla, kannattaa siis herätä vähintään noin 4 tuntia ennen suoritusta ja mahdollisesti vaikkapa ulkoilla hieman ennen aamuateriaa.

### **Eri aterioiden arvioidut imeytymisaajat ovat**

pieni välipala 1-2 t

pieni, hiilihydraattipitoinen ateria 2-3 t

tavallinen, hiilihydraattipitoinen ateria 3-5 t

tavallinen, rasvaa, proteiineja ja hiilihydraatteja sisältävä ateria 5-6 t

rasvainen "juhla-ateria" yli 6 t.

### **Käytännön ohjeet ruokailusta ennen liikuntasuoritusta**

Ihanteellinen aika ruokailulla on 3-5 tuntia ennen liikunnan alkua. Ruoan tulee olla hiilihydraattipitoista: puuroa, leipää, keitettyä perunaa, marjakiisseliä ja -keittoa. Rasvan välttämiseksi ei leivälle kannata kasata suuria määriä voita, rasvaista makkaraa tai juustoa. Proteiineja voi olla kohtuullisesti; viili tai jogurtti sopivat hyvin. Marjoja, hedelmiä ja yleensä tuoreita kasvikunnan tuotteita kannattaa ennen suoritusta nauttia vain kohtuullisesti, ettei suolistoon jää imeytymätöntä ruokaa, joka voi häiritä liikuntaa.

Rasvaa sisältäviä ruokia tulee välttää ennen voimakasta räsitusta. Paitsi että rasvat sulavat hitaasti, tapahtuu veren punasolujen rasva-aineissa runsaan rasva-aterian jälkeen muutoksia: punasolut pyrkivät takertumaan toisiinsa muodostaen ns. "raharullia". Tämä ilmiö huonontaa yksittäisen punasolun pääsyä hiussuoniston läpi, joten hiussuoniston verenkierto heikkenee rasva-aterian jälkeen.

Liian puhtaiden sokeriyhdisteiden nauttiminen 10-60 minuuttia ennen liikuntasuoritusta saattaa johtaa epäedulliseen veren sokeritason vaihteluun. Nopeasti imeytyvät puhtaat sokerit - erityisesti glukoosi (rypälesokeri) ja sakkaroosi (pöytäsookeri, ruokosokeri) - kohottavat veren sokeritasoa nopeasti. Insuliinihormonin vastareaktion takia veren sokeripitoisuus voi laskea hyvin nopeasti ja runsaasti, joskus hetkeksi jopa alle normaalitason.

Koska aivojen energiansaanti on veren glukoosin varassa, aiheuttavat nopeat veren sokeritason muutokset yleensä lieviä aivotoiminnan häiriöitä, kuten yleisen kiinnostuksen ja vireyden laskun, väsymystä, heikkoutta ja tarkkaavaisuuden puutetta sekä ärtyisyyttä.

### **Ennen liikuntasuoritusta kannattaa noudattaa seuraavia ohjeita:**

Vatsan ja suolen yläosan on oltava tyhjt kovan liikuntasuorituksen alkaessa

- tauko ruokailun ja liikunnan välillä mielellään 3-5 tuntia
- ei huonosti sulavia rasvaisia tai kovin proteiinipitoisia ruokia
- ei mahaa ärsyttäviä ruokia
- ei liian suurta ateriaa
- ei viime hetken energialatauksia.

Kohtuullinen energiansaanti

- ei nälän tai heikotuksen tunnetta ennen suoritusta tai sen aikana
- veren sokeritason on oltava normaali liikunnan alussa.

Nestetasapaino kunnossa

- riittävästi nesteitä liikuntasuorituksen päivänä.

Kaiken ruoan on oltava tuttua: ei erikoisia kokeiluja, vaan varmoja, hyväksi havaittuja ruokavaihtoehtoja

### **Suositteluvia ruokia ennen liikuntaa**

Aktiivisesti liikkuvan kannattaa totuttaa itsensä mahdollisimman vakioon ruokajärjestykseen ennen vaativia liikuntasuorituksia.

Suositteluvia "varmoja" ruokavaihtoehtoja ovat esimerkiksi:

- kohtuullinen määrä (1-2 palaa) leipää ja perunaa (1-3 kpl)
- vähärasvainen liha
- kala tai kana
- keitot, esimerkiksi kana- tai kalakeitto, ei kuitenkaan hernekeitto
- kohtuullinen määrä puuroa (1 lautasellinen)
- hyvin laimeat urheilujuomat
- tee tai kahvi
- jogurtti tai viili
- marja- ja hedelmäkeitot

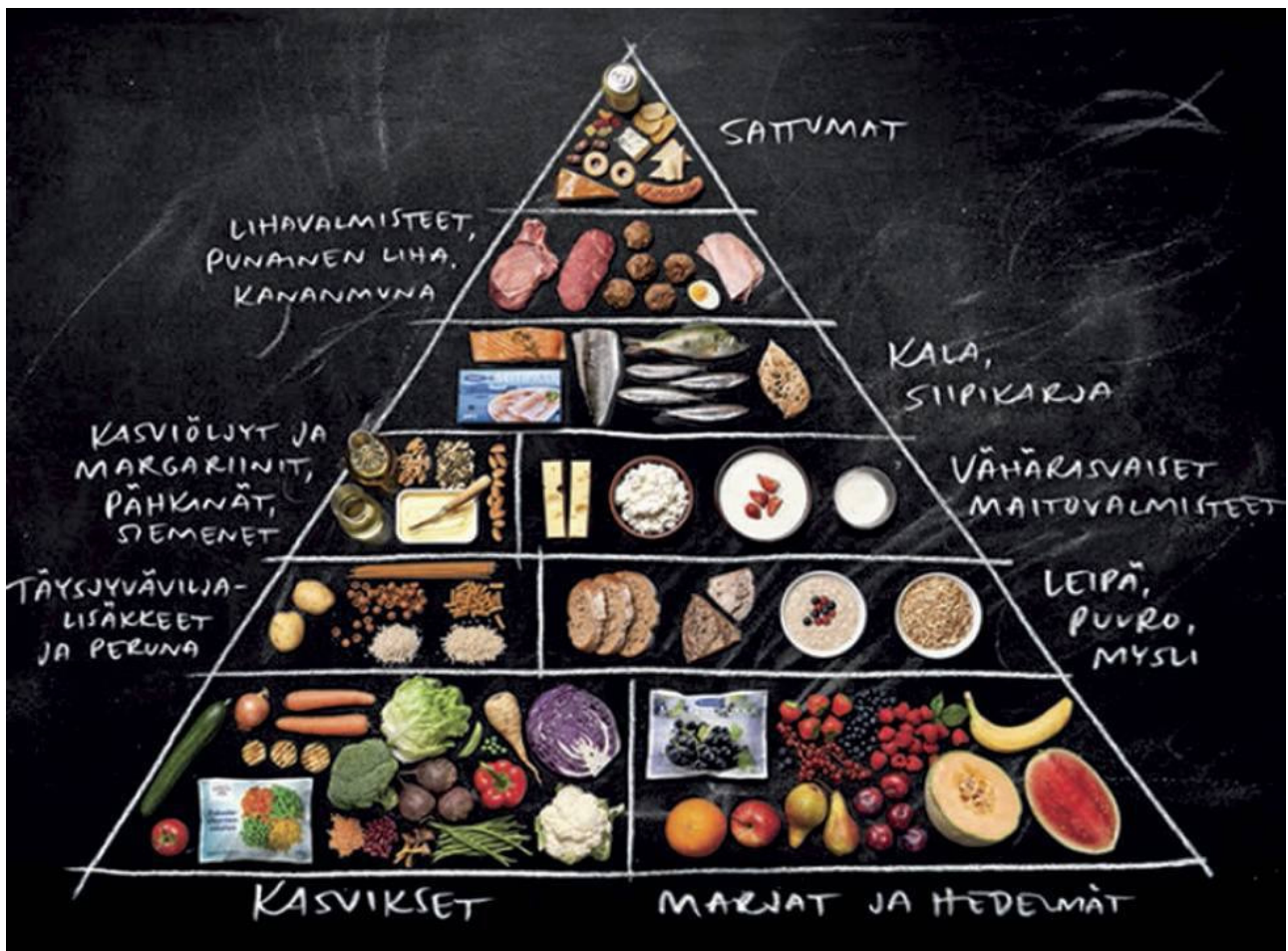
### **Ruokailu turnaustilanteissa**

Joukkueurheilussa saattaa tulla eteen tilanne, jolloin otteluja on useina päivinä peräkkäin, joskus useita saman päivän aikana. Koska jo yhdenkin ottelun tiedetään lajista riippumatta tyhjentävän lihasten energiavarastot lähes kokonaan, on energiavarastojen täyttämiseen turnausten aikana kiinnitettävä erityistä huomiota. Ottelupäivinä tulee muistaa, että runsaasti rasvaa sisältävät ruoat sulavat hitaasti, joten niitä tulisi pyrkiä välttämään.

### **Turnaustilanteen ravitsemuksen tärkeimpiä seikkoja ovat:**

Ruoan on oltava nopeasti sulavaa ja normaalia enemmän hiilihydraatteja sisältävää. Nesteen määrää on lisättävä ja sen on oltava runsaasti energiaa sisältävää; tarvittaessa voidaan nauttia runsaasti hiilihydraatteja (15%) sisältäviä polymeerijuomia. Ottelujen aikaisesta neste- ja suolatasapainosta ja tarvittaessa myös energiatasapainosta on huolehdittava erittäin tarkasti. (lähde [www.jypk.fi](http://www.jypk.fi))

## Uusi ruokakolmio 2014



### Uudistettu ruokakolmio

Jos noudattaa ruokakolmiota kala-siipikarja osiosta alaspäin säännöllisesti, on ruokavalio kunnossa. Sattumat todellakin vain satunnaisesti, ei edes joka viikko. Huomaa, että makkara on sattumat osassa.

## UUSI LAUTASMALLI



### Uudistettu lautasmalli

½ lautasellista kasviksia ja uutena on öljykastike. Näkyviä, hyviä rasvoja on syytä lisätä lautaselle. Perunan osuutta on selkeästi vähennetty aikaisempaan verrattuna ja täysjyväleipä kuuluu hiilihydraattitietoisien aterialle. Maito on rasvatonta ja kala on paistettu öljyssä. (lähde Aksila, Epshp)