Nuoren painijan ravitsemus

Jatta Salmela, FT, ETM, TtM

Painiliiton seurainfo 20.3.2024

Luennon sisältö

- Nuoren urheilijan ravitsemuksen peruspilarit
- Ateriaesimerkkejä
- Kilpailupäivien ravitsemus nuorella painijalla
- Yhteenvetoa

Peruspilarit kuntoon

Riittävästi

Säännöllisesti

Monipuolisesti

Riittävästi: energiansaanti

- Kasvavalle nuorelle urheilijalle tärkeintä on, että energiaa saadaan riittävästi!
  - Energiaa kulutuksen verran tai hieman enemmän
  - Takaa fyysisen kunnon kasvun ja kehityksen
  - Edistää palautumista
  - Ehkäisee vammautumista
- Mittareita riittävälle energiansaannille:
  - Vireystila ja suoritusteho
  - Treenimotivaatio
  - Palautumisnopeus
  - Yleinen terveydentila

Entä jos energiansaanti ei ole riittävää?

- Kasvu ja kehitys hidastuu tai pysähtyy
  - Murrosikä voi viivästyä ja tytöillä kuukautiset voivat jäädä pois
- Suorituskyky laskee, palautuminen heikentyy
- Vammautumis- ja sairastumisriski lisääntyvät (vaikutukset mm. luustoon ja lihaksistoon)
- Motivaatio voi laskea
- Ruokavalion laatu voi heikentyä
  - Esim. epäterveellisten "herkkujen" himo, jatkuva napostelu

Riittävästi: nesteytys

- Päivän aikana vähintään 1,5 l nestettä
  - Hyvä nestetasapaino luodaan koko päivän aikana
- Lisäksi jokaista treenituntia kohden 1 l (0,5–1,5 l) nestettä
- Vesi janojuomana ja pitkin päivää
  - Jos treeni kestää yli 2 h, voi joukkoon lisätä urheilujuomaa / laimeaa mehua
  - Suolaa tarvitsee lisätä juomaan vain jos on erityisen kuumaa ja treeni on pitkä (=hikoilu erittäin runsasta)
  - Energiajuomat ja limsat ei suositeltavia
- Sopivan nesteytyksen mittarit:
  - Virtsan väri
  - Ei janon tunnetta
  - Hyvä vireystila

Säännöllisesti: ateriarytmi

- Päivässä 5-7 ateriaa: aamiainen, lounas, päivällinen + 2-4 välipalaa
  - Koululounas tärkeä!
  - Auttaa riittävässä energiansaannissa ja painonhallinnassa
- Sopiva ateriaväli 2-4 h
- Suunnittele etukäteen!
  - Milloin on treenit?
  - Miten syöt ennen ja jälkeen treenien?
  - Moneltako on koululounas?
  - Milloin kotona on päivällinen?

Millainen on hyvä välipala?

- Suosi nopeasti sulavia välipaloja ennen treeniä
  - Jukurtit, puurot, hedelmäsoseet, voileivät, mehukeitot...
  - Hiilihydraattipainotteisuus
- Treenin jälkeen hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen välipala
  - Maitopohjaiset valmisteet (esim. kaakao) erinomaisia palautusvälipaloja
- Rasvaiset ruuat kannattaa jättää pääruuille

Monipuolisesti: ruokavalion laatu

- Hiilihydraatit (3–12 g/painokilo, 50–60 E%):
  - Täysjyvävalmisteet (esim. leivissä kuitupitoisuus väh. 6 %) + hevi (5-6 annosta/pvä)
  - Puurot, pastat, peruna, riisi, leipä, kvinoa, tattari, hedelmät, marjat, kasvikset, kuivatut hedelmät
- Proteiinit (1,2–2,0 g/painokilo, 10–20 E%):
  - Eläin- ja kasviperäiset lähteet
  - Vähärasvaiset liha- ja kanatuotteet, kala (2-3x/vko), kananmunat, vähärasvaiset maitovalmisteet, palkokasvit ja muut kasvipohjaiset proteiinin lähteet (quorn, tofu, soija, härkis, jne.)
- Rasvat (1–2 g/painokilo, 25–40 E%):
  - Suosi pehmeitä rasvan lähteitä!
  - Margariini (rasvapitoisuus ≥60 %), kasviöljyt, pähkinät, siemenet, rasvainen kala, avocado, hummus

Monipuolisesti: ruokavalion laatu (jatkuu)

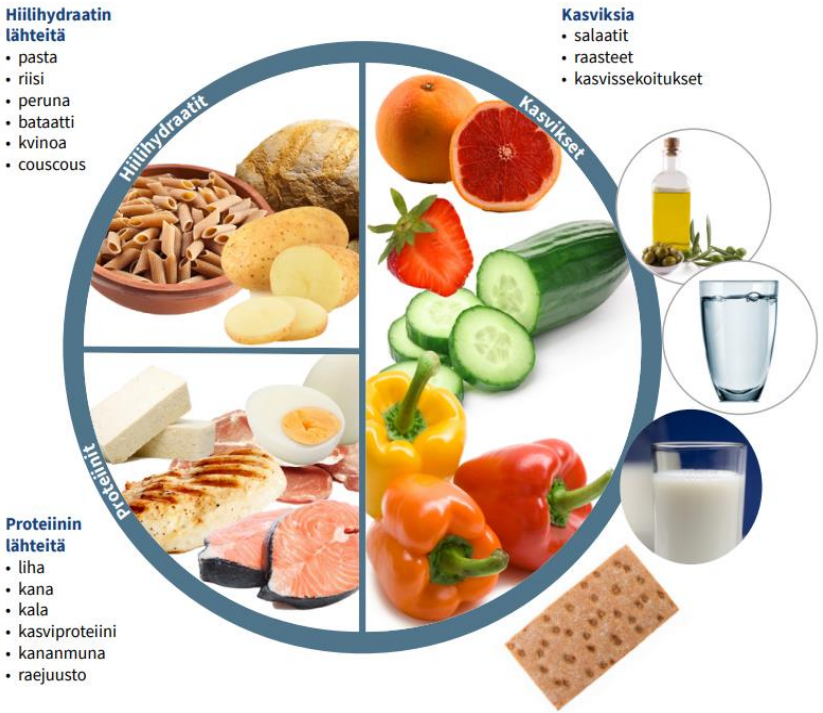
- Suojaravintoaineet:
  - Vitamiinit (A-, B-, C-, D-, jne.) sekä kivennäis- (esim. kalsium, magnesium) ja hivenaineet (esim. rauta, sinkki)
  - Monipuolisesta perusruokavaliosta urheilija saa tarvittavat suojaravintoaineet!
    - Ravintoaineet imeytyvät paremmin ruuasta kuin pillereistä
    - Myös urheilijalle kasvispainotteinen ruokavalio tärkeää
  - D-vitamiinilisä (7,5 µg) mahdollisesti
- Nesteet:
  - Vesi janojuomana ja päälähteenä

Lautasmalleja ja ateriaesimerkkejä

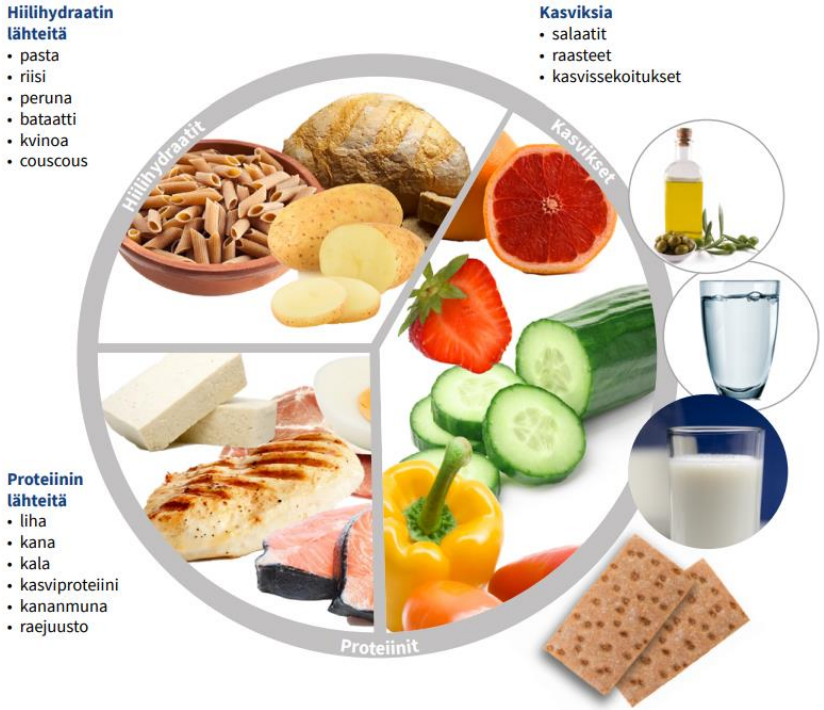
Arjen lautasmallit

terveurheilija

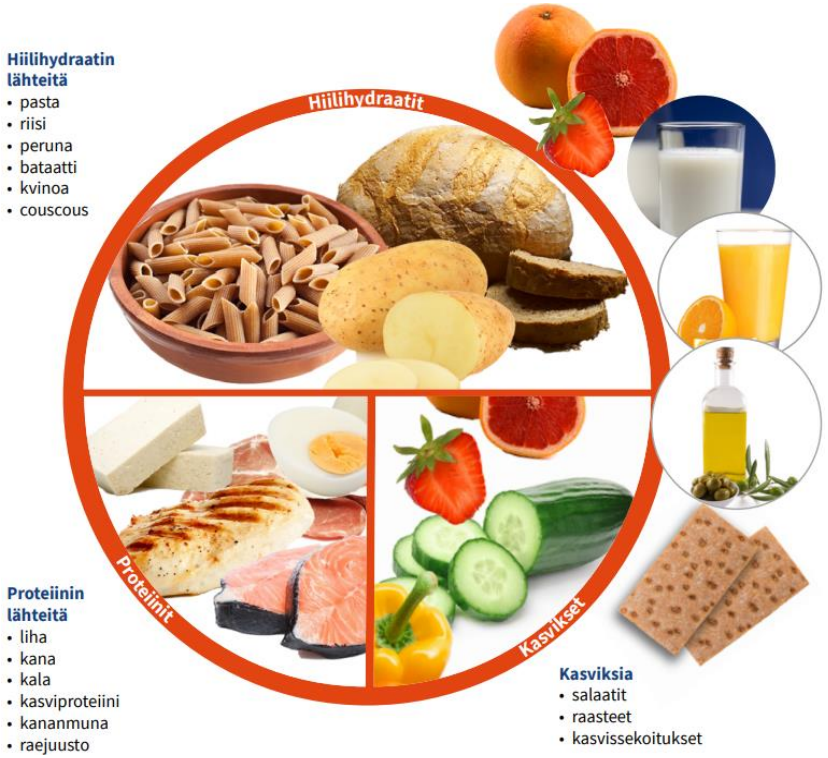
Kevyt treenipäivä



Kohtuukuormitteinen treenipäivä



Raskas treenipäivä / kisapäivä



Lautasmalli toimii myös välipaloissa!

Esimerkkipäivä yhden treenin päivälle

Aika	Esimerkkiruokia
Klo 7-8 aamupala	Kaurapuuroa, marjoja, pähkinöitä, lasi maitoa
Klo 11 koululounas	Pasta bolognesea, salaattia + kastiketta, leipää + levitettä, maitoa, vettä
Klo 14 välipala	Leipää + levitettä, kalkkunaleikkelettä + juustoa, kasviksia, smoothie, vettä
Klo 16 välipala	Banaani
Klo 16:30-18:30 TREENI	Vettä
Klo 18:30 palautusvälipala	Maitokaakao
Klo 19 päivällinen	Kanaa ja riisiä, salaattia + kastiketta, leipää + levitettä, vettä
Klo 22 iltapala	Jogurttia, mysliä, marjoja, pähkinöitä, vettä

Esimerkkipäivä kahden treenin päivälle

Aika	Esimerkkiruokia
Klo 7 aamupala	Jogurttia, mysliä, marjoja, pähkinöitä, tuoremehua
Klo 7:45-9:00 AAMUTREENI	Vettä
Klo 9 palautusvälipala	Leipää + levitettä, kalkkunaleikkelettä + juustoa, kasviksia
Klo 11 koululounas	Perunaa ja kalaa, salaattia + kastiketta, leipää + levitettä, maitoa, vettä
Klo 14 välipala	Jogurtti, hedelmä
Klo 16 päivällinen	Kasvisrisottoa, salaattia + kastiketta, maitoa, vettä
Klo 18-19:30 TREENI	Vettä
Klo 19:30 palautusvälipala	Maitokaakao, banaani
Klo 20:30 iltapala	Karjalanpiirakkaa, kananmunia, kasviksia

Kilpailupäivien ravitsemus nuorella painijalla

- Kisaan valmistautuminen
- Kisapäivä
- Painonpudotus?

Kilpailuihin valmistautuminen

- Kisapäivän ravitsemus- ja vireystila luodaan ennen kispäivää!
- Kisaa edeltävät päivät (mikäli ei painonpudotustarvetta):
  - Syö mahdollisimman tavanomaisesti ja vältä äkillisiä muutoksia
  - Varmista riittävä energiansaanti ja erityisesti hiilihydraattien saanti kisaa edeltävinä päivänä
    - Kisapäivänä ruokahalu voi olla pienentynyt esim. jännityksestä johtuen
    - Mitä pidempi kisapäivä tiedossa, sitä tärkeämpää edellisen päivän riittävä energiansaanti on
- Suunnittele etukäteen kisaa edeltävän päivän ja kisapäivän ruokailut!

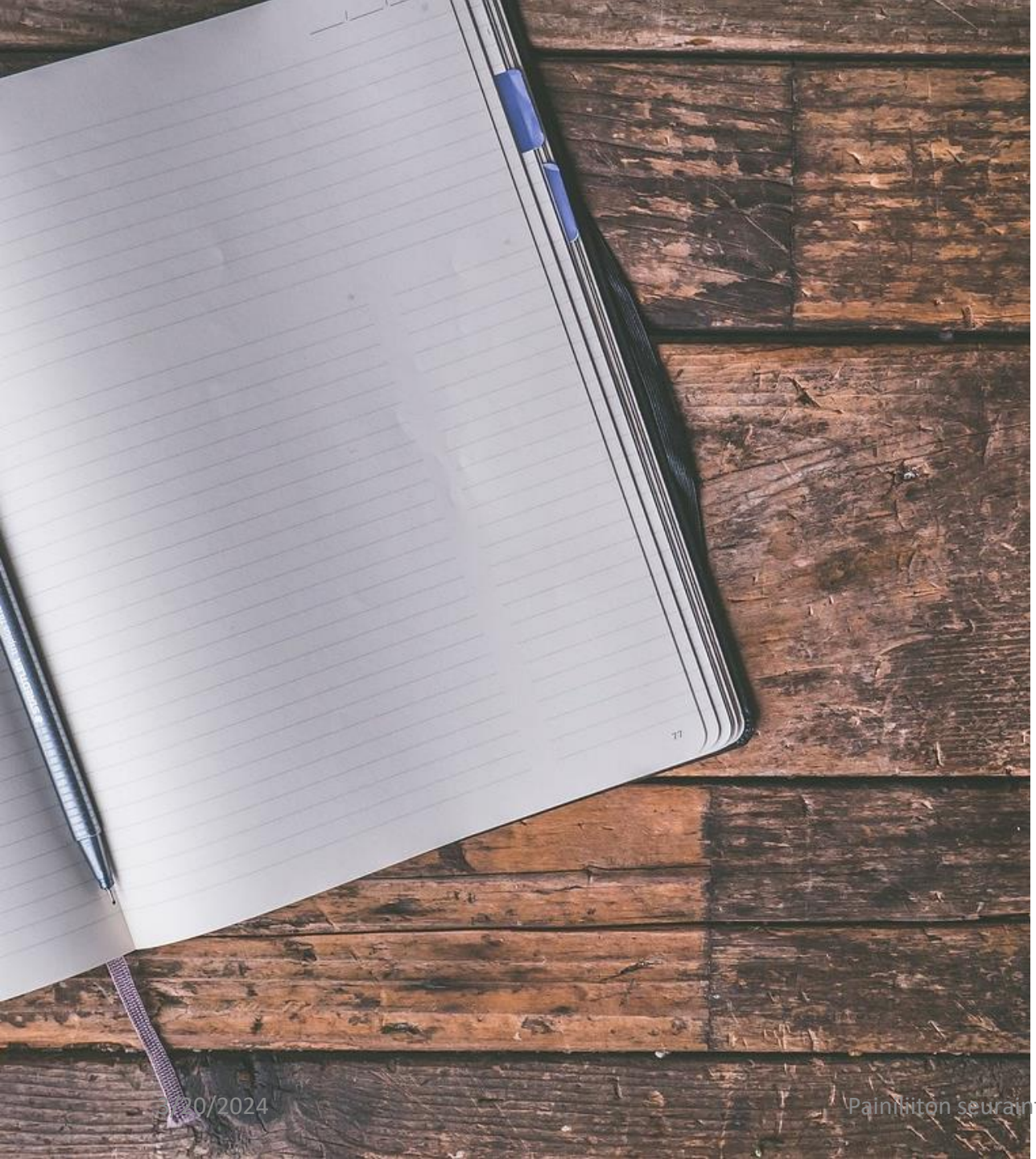
Kilpailupäivänä

- Suosi hiilihydraattipitoista ja helposti imeytyvää ruokaa
  - Mitä lähempänä suoritusta, sitä nopeammin sulavaa → erittäin kuitupitoisia hiilihydraatin lähteitä kannattaa välttää
- Vältä isoja ja rasvaisia aterioita ennen kisasuorituksia
- Huolehdi riittävästä ja tasaisesta nesteytyksestä!
  - Vesi janojuomana, tarvittaessa urheilujuomaa tai laimennettua mehua
- Kisan jälkeen mahdollisimman pian palautusvälipala ja tukeva pääateria

Entä painonpudotus?

- Ei lähtökohtaisesti suositeltavaa nuorelle (ala-/yläkouluikäiselle) urheilijalle
  - Haitat kasvulle ja kehitykselle
  - Häiriintynyt syöminen, kehonkuva…
  - Kisapäivän vireystila? Hyödyt?
- Jos painonpudotusta kuitenkin tehdään (esim. lukioon siirryttäessä)…
  - Tulee suunnitella aina yhdessä valmennustiimin ja ravitsemusasiantuntijan kanssa
  - Tulee varmistaa, että urheilijalla on riittävät fyysiset ja psyykkiset valmiudet
  - Jotta paino ei putoa lihaksistosta tai lihaksia menetettäisiin vain hyvin vähän, tulisi painoa pudottaa max. 0,5 kg/vko
  - Kevyen treenipäivän lautasmalli hyvänä pohjana
  - Rasvan (ja hiilihydraattien) osuutta ruokavaliosta voi vähentää

Yhteenvetoa



Take home messages

- Riittävästi, säännöllisesti, monipuolisesti
- Perusruokavalio riittää – jätä kikkailut
- Terveellinen ja urheilua tukeva ruokavalio ja ravitsemustila luodaan arjessa – joustavuus ja satunnainen herkuttelu kuuluvat osaksi terveellistä ravitsemusta myös urheilijalla
- Vanhemmat ja valmentajat esimerkkeinä ja tukena myös nuoren urheilijan ravitsemusasioissa

Suomalaiset ravitsemus-suositukset 2014

Lähteitä ja kirjallisuutta

- Ilander O (toim.), Heikura I, Hietavala E-M, Laakso M, Manner L & Mursu J (2021) Liikuntaravitsemus 3.0. VK-Kustannus Oy.
- Ojala A & Mehtänen T (2020) Nuoren urheilijan ravitsemus. Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263.
- UKK-Instituutti (2023). Tampereen urheilulääkäriasema. Terve Urheilija. Ravitsemus. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruuasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.
- Valtanen T. Nuoren urheilijan ravitsemus (blogiteksti). https://urheilijanravitsemus.fi/liikuntaravitsemustieto/nuoren-urheilijan-ravitsemus/.