



OLLILANDER

ETM

## Menestystä ja terveyttä levollisesta ruokasuhteesta

Athletic Female –seminaari

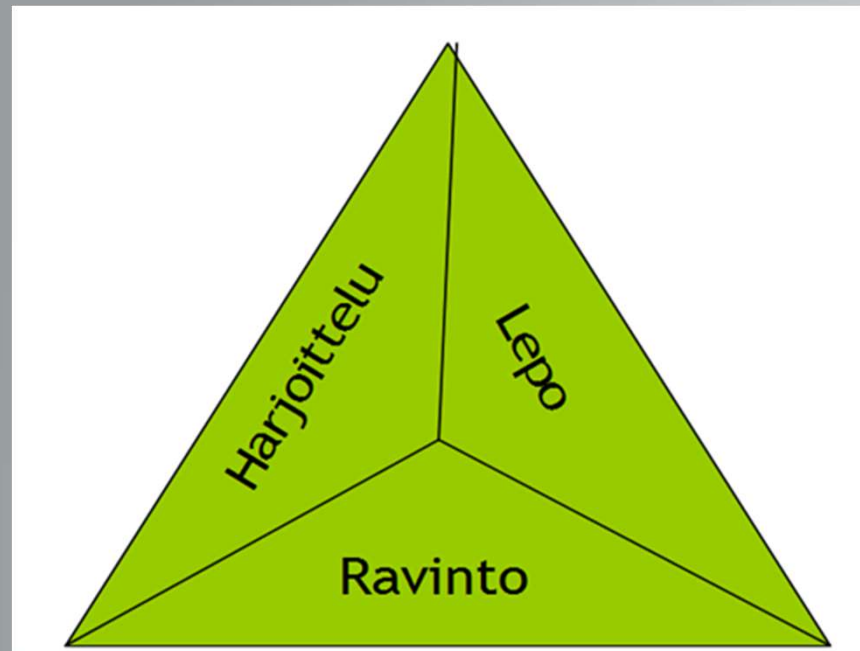
Kotka 4.12.2018

# Mitä urheilussa menestyminen ja terveenä pysyminen edellyttää?

- Lahjakkuutta
- Pitkäjänteistä laadukasta harjoittelua
- Riittävästi lepoa ja unta
- Riittävästi laadukasta ruokaa
- Rentoa ja positiivista mieltä
- Levollista suhdetta kehoonsa ja syömiseen
- Liiallisen jatkuvan psyykkisen kuormituksen välttämistä

# Kehitys ja terveys edellyttää kuormituksen ja palautumisen tasapainoa

- Jos harjoitellaan kovempaa/enemmän silloin myös syödään ja levätään enemmän



# Ruoalla on väliä

- **Treenaa laadukkaammin**
  - Jaksaminen, motivaatio, keskittyminen, tekniikka, motoriikka
- **Kehity nopeammin**
  - Palaudu, opi, sopeudu, kehity
- **Pysy terveenä ja ehjänä**
  - Ehkäise ”exercise induced immuno suppression”, ehkäise urheiluvammoja
- **Ylläpidä sopivaa painoa ja kehon koostumusta**
  - Fiksut ruokatottumukset pitävät painon jatkuvasti sopivalla tasolla – ”itsestään”

## A ja O: Riittävä energiansaatavuus

- Kehitys ja terveys edellyttää riittävää energiansaatavuutta
- Energiansaatavuus = energian määrä (kcal), joka on elimistön käytettävissä sen jälkeen, kun kokonaisenergiansaannista on vähennetty liikuntaan käytetty energiamäärä

## A ja O: Riittävä energiansaataavuus

- Suuri osa urheilijoista syö liian vähän (ja treenaa liikaa)
  - Vanhankantaiset valmennusopit ja valmentajien vääränlainen priorisointi
  - Liiallinen laihuuden tavoittelu ja syömisen liiallinen tarkkailu/kontrollointi
  - Tietämättömyys/ymmärtämättömyys
  - ”Kärsimys/askeettisuus/syömisen varominen kuuluu lajin luonteeseen – se joka parhaiten kestää kärsimystä voittaa”

# Alhainen energiansaataavuus altistaa RED-S oireyhtymälle



## Merkkejä jotka voivat viitata energiavajeeseen ja/tai häiriintyneeseen syömiseen

- Poikkeuksellisen alhainen paino (BMI <17,5) tai rasvaprocentti (naisilla <12-14, miehillä 6)
- Muutokset kuukautiskierrossa
- Uupumus (psykkinen ja fyysinen)
- Loukkaantumisherkkyys ja sairastelu
- Hidas toipuminen
- Huom! Sairauden tuntu voi kokonaan puuttua!
- Levottomuus, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, itkuisuus
- Nukahtamisvaikeudet
- Palelu, kylmät raajat
- Iho-oireet, lanugo
- Ruokavalikoiman kaventuminen
- Yhteisten aterioiden karttaminen
- Kalorittomien juomien runsas kulutus



## RED-S ei edellytä syömishäiriötä

- Esim. Melin ym. ( 2015):
- Neljänneksellä naiskestävyysurheilijoista syömishäiriöihin viittaavia oireita
- 63 % kärsi alhaisesta energiansaataavuudesta (RED-S)
  - Näistä puolet kärsi syömishäiriöstä
- 72% RED-S -tapauksista olisi jäänyt huomiotta, jos tutkijat olisivat keskittyneet pelkästään syömishäiriöriskiin

## Syötkö riittävästi?

- <http://www.femaleathletetriad.org/calculators/>
- Alhainen energiansaataavuus naisilla < 30 kcal/kg FFM/vrk naisilla tai 25 kcal/kg FFM/vrk miehillä

## Tunnistatko itsesi?

- Et kunnioita nälän- ja kylläisyydentunteitasi
- Syöt orjallisesti tarkan ravinto-ohjelman mukaisesti
- Yrität kontrolloida syömistäsi itsekurilla
- Laihdutat, yrität syödä vain vähän, olet jatkuvasti varuillasi ettet söisi liikaa
- Kuuntelet/katselet muita tai otat vaikutteita blogeista ja mediasta sen sijaan että söisit tavalla joka tukee harjoitteluasi
- Yrität sovittaa syömistäsi jonkin tiukan dieetin tai muotin mukaiseksi



## Tunnistatko itsesi?

- Olet ehdoton ja yrität syödä superterveellisesti
- Lasket, punnitset, valvot ja trökkäät, jotta syöminen varmasti pysyisi hyvänä
- Syömistäsi ohjaa pelot, kiellot ja rajoitukset
- Sinulla on kategoriat kielletyille ja sallituille ruoille
- Eliminoit ruokavaliostasi monia ruoka-aineita
- Pyrit syömään ”puhtaasti”
- Syöminen ja jotkut ruoka-aineet aiheuttavat ahdistusta ja negatiivisia mielle yhtymiä - sinulle tulee huono omatunto jos syöt ”väärin”

## Tunnistatko itsesi?

- Harrastat ”vaihtokauppoja” - jätät ruokaa syömättä jotta voisit syödä herkkuja
- Sinulla on herkkupäiviä jotta kestäisit paremmin nälkää ja kärsimystä
- Olet laihuuskeskeinen sen sijaan että priorisoisit jaksamista, kehitystä sekä kokonaisvaltaista henkistä ja fyysistä hyvinvointia

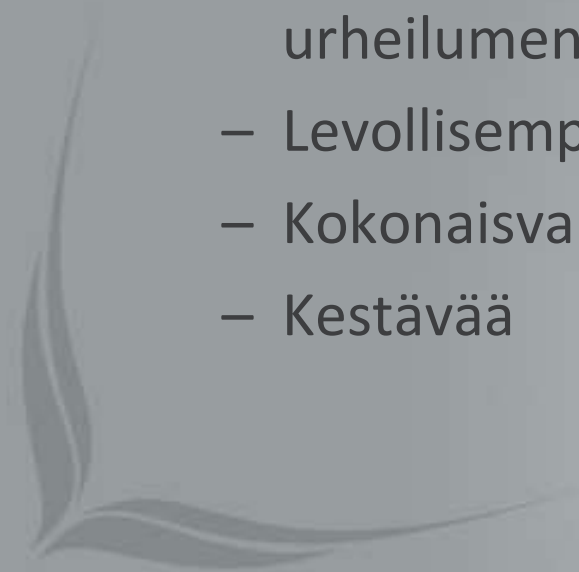
# Tiukka kontrolli voi aiheuttaa syömisongelmia

- Ongelmallinen suhde ruokaan ja syömiseen
  - Syömishäiriöitä
  - Tunnesyömistä, taistelua, ruokahimoja, ahmimista, ruoka-addiktiota, pakkomielteitä, salailua...
    - Painonvaihteluita/jojottelua, aineenvaihdunnan häiriintymistä
    - Liiallista jatkuvaa stressiä
    - Masennusta
    - Epätasaisia urheilusuorituksia



## Muuta syömistäsi intuitiivisemmaksi

- Luonnollinen ”sisäinen” kontrolli, toimiva itsesäätely
- Yhdistettynä tietoon, suunnitelmallisuuteen ja rutiineihin
  - Optimaalinen ravitsemustila ja parempi urheilumenestys ja terveys
  - Levollisempi suhde ruokaan, rennompi mieli
  - Kokonaisvaltainen hyvinvointi
  - Kestävää



# Intuitiivisuus ei ole välinpitämättömyyttä!

- Vapaammassa ja rennommassa syömisessä ei ole kyse välinpitämättömyydestä tai ”mitä sattuu -meiningistä”
  - Päinvastoin ruoan, kehon ja urheilun arvostusta ja urheilijan todellisen ruoantarpeen kunnioittamista





## Kohti intuitiivisempaa, rennompaa syömistä

- **Sopiva energiansaanti voidaan saavuttaa syömällä rennosti mutta laadukkaasti ja suunnitelmallisesti**
  - Vapauta itsesi vaiheittain liiallisesta kontrollista
  - Valitse laadukasta ruokaa
  - Syö ennakkoon suunnitellun säännöllisen ateriarytmin mukaisesti
  - Ala vaiheittain luottamaan nälän ja kylläisyyden tunteisiisi ja anna tuntemustesi ohjata ruuan määrää

# Ruokavalinnat käytännössä

- Ei ole järkevää jakaa ruokia hyväksiin ja pahiksiin
- Kaikessa ruoassa on hyviä ja huonompia ominaisuuksia
- Tavallinen ruoka
- Monipuolisuus ja tasapainoisuus
- Vältä liioittelua ja nollatoleranssia
- Ruokaa ei milloinkaan tarvitse pelätä - lisäaineet, gluteeni, maito, sokeri...yms
  
- Kokonaisuus ratkaisee!

# Älä pyri yltiöterveelliseen superruokavalioon

- Kun ruokavalion perusta on kunnossa, ei ”epäterveelliset” valinnat heikennä kokonaisuutta eikä niillä ole kielteisiä vaikutuksia
  - Keskitie paras – ja kestävin

# Sallivuus suositeltavampaa kuin ehdottomuus

- Tavoitteena **neutraali** asenne herkkuihin
- Mieluiten ei ”cheat päiviä” vaan tasaista syömistä
- Pieni määrä herkkuja vaikka joka päivä
- Huolehditaan ensiksi riittävästä perussyömisestä ja säännöllisestä ateriaritmistä
- Jos sitten vielä haluaa syödä suklaata on se ok – usein riittää muutama pala



# Laatua lautaselle!

- Hiilihydraattiryhmän parhaat

- Täysjyväviljavalmistteet
- Hedelmät ja marjat
- Pavut, herneet, linssit
- Peruna ja juurekset

- Proteiiniryhmän parhaat

- Maitovalmistteet
- Kala ja katkaravut
- Liha
- Kananmunat
- Pavut, herneet, linssit
- Pähkinät ja siemenet
- Proteiinilisät

- Rasvaryhmän parhaat

- Kasviöljyt (rypsi JA oliivi)
- Pähkinät ja siemenet
- Rasvainen kala
- Avokado

- Värikäs ryhmä

- Kasvikset
- Hedelmät ja marjat, myös kuivatut
- Täysmehut, smoothiet ja soseet

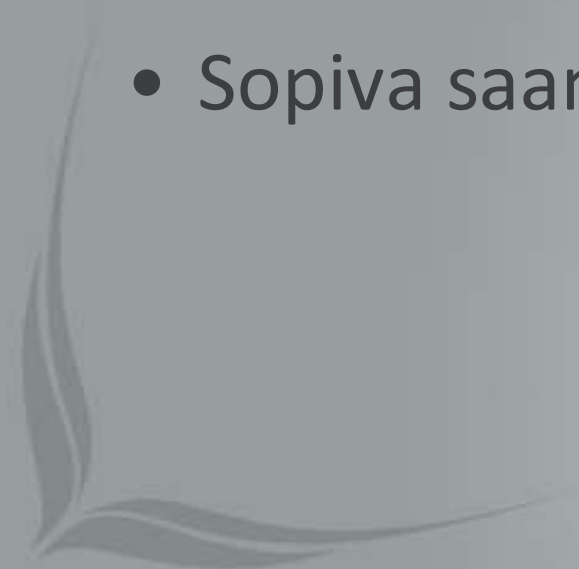
# Tarkoituksenmukaiset ateriat ja välipalat

- **Hyviä hiilareita ja kuituja**
  - *Harjoittelun laatu, suorituskyky, vatsan ja suoliston hyvinvointi, flunssan ehkäisy, syömisen hallinta*
- **Laadukasta proteiinia:**
  - *Kehitys, voima, lihakset, kylläisyys*
- **Värikkyyttä:**
  - *Lihasten palautuminen, painonhallinta, flunssan ehkäisy*
- **Hyvää rasvaa:**
  - *Energiansaanti, hormonituotanto, lihasten palautuminen), flunssan ehkäisy*
- **Vettä:**
  - *Olo, vireys, jaksaminen, tarkkaavaisuus*



## Rasva on välttämätön ravintoaine

- Niukka rasvansaanti
  - Matalammat sukuhormonitasot
  - Suurempi loukkaantumisriski
  - Riittämätön energiansaanti
- Sopiva saanti 0,7–1,5 g/kg/vrk



# Keho tarvitsee rakennusainetta vaikei tavoittelisi lihaskasvua

- Rakennusainetta lihasten korjaamiseen/huoltoon/rakentamiseen
  - 1,5-2 g/kg/vrk
- 0,2-0,5 g/kg/ateria





## Hiilarit ovat ratkaisevia harjoittelun laadun kannalta

- Niukka saanti heikentää lihasten edellytyksiä harjoitella kovalla teholla
  - Suositus 4-7 g/kg/vrk (kovimmissa kestävyyslajeissa 8-10 g/kg/vrk)



## Niukan hiilareidensaannin mahdollisia seurauksia:

- Heikompi motivaatio
- Huonompi motoriikka, tekniikka ja keskittyminen
- Hormoniepätasapainot
- Heikompi luusto
- Suurempi kortisolieritys
  - Enemmän lihassoluvaurioita
  - Suurempi ylikuormitusriski
  - Heikompi vastustuskyky

# Nutrient timing

- Syö aina aamupala
  - Myös ennen aamuharjoittelua
- Älä venytä ateriavälejä yli 4 tuntiin
- Tunteina ennen harjoittelua:
  - Painopiste hiilareissa
  - Vähän rasvaa ja vihanneksia
  - Hyvin sulavaa (mieluummin 1-2 välipalaa kuin raskas ateria)
- Harjoittelun aikana:
  - Vesi
  - Hiilareita jos harjoitus on monituntinen



# Nutrient timing

- Heti harjoittelun jälkeen:
  - Proteiinia ja hiilareita
  - Vettä
- 1-2 tuntia harjoittelun jälkeen
  - Täyspainoinen reilu ateria
- Illalla
  - Monipuolinen ateria
  - Hiilarit auttavat nukahtamaan ja palautumaan



# Homma toimivaksi käytännössä

- Rutiinit!
- Suunnittele, valmistele
- Pidä eväsruokaa mukanasasi
- Laita ruokaa moneksi päiväksi ”Food Prep”
  - kun sinulla on aikaa
- Pidä ruokavarastot täynnä
  - Tee ruokaostokset rauhassa
  - Ei nälkäisenä
  - Reseptit mukaan kauppaan



## Urheilija: keskity oikeisiin asioihin!

- Syö vapautuneemmin ja enemmän
- Älä tee niin kuin ”kaikki muut” tai ”mikä kuuluu lajiin”
- Kuuntele ja kunnioita kehoasi
- Uskalla olla syömisessä edelläkävijä ja esikuva
- Pyri vähentämään psyykkistä kuormitustasi
- Anna kehon ja mielen levätä riittävästi
- Ajattele myös muuta kuin urheilua
  - Huolehdi siitä, että elämässäsi on mielenkiinnon kohteita, merkityksellistä sisältöä ja tarkoitusta urheilun ulkopuolella

## Valmentaja: keskity oikeisiin asioihin!

- Luovu vanhasta pölyttyneestä lajikulttuurista
- Sijoita urheilija keskiöön - uskalla tehdä se mikä on urheilijan parhaaksi
- Rasvaprosentti tai vaaka ei kerro urheilijan suorituskyvystä, taidosta tai kehityksestä
- Kohdista kehu ja kritiikit oikein
- Inhimillisyyttä ja avoimuutta valmennukseen – urheilija on tunteva ihminen, ei kone tai pelinappula