

# RAVINTO JA LEPO

Vanhempien valmennusoppi 2019

Runsaan harjoittelun lisäksi terveellinen ravitseminen ja riittävä lepo ovat urheilijan kehityksen tukipilarit. Harjoittelumäärät ja harjoitusten sisältö saavat usein kohtuuttoman suuren huomion keskusteluissa lasten ja nuorten urheilussa. On hyvä muistaa, että todellisuudessa yksittäinen harjoituskerta akuutisti heikentää fyysistä suorituskykyä ja tästä tilasta palautumiseen ja urheilukunnon kehittymiseen tarvitaan riittävästi "korkeaoktaanista" polttoainetta ja lepoa. Harjoittelu käynnistää kehossa aineenvaihduntaprosesseja, joissa tarvitaan niin hiilihydraatteja, rasvoja kuin proteiineja.

Nuoren urheilijan kohdalla tärkeintä on riittävä ja säännöllinen syöminen. Keskimääräinen energiantarve 15–18 vuotiailla tytöillä on 2150 kcal/vrk ja pojilla 2700 kcal/vrk. Painoonsa nähden lapset kuitenkin tarvitsevat paljon energiaa, koska iso osa energiasta kuluu kasvamiseen. Runsaasti liikuntaa harrastavilla lapsilla ja nuorilla energiantarve voi olla jopa edellä mainittuja arvoja 50–100 % suurempi.

Sopivan energiansaannin hyviä mittareita ovat muun muassa hyvä vireystila arjessa ja liikunnassa. Energiantarvetta voi karkeasti arvioida myös kertolaskulla "kehonpaino x 35–45 kcal/kg". Tytöillä kertoimena tulisi siis olla vähintään 35 kcal/kg ja pojilla lähemmäksi 45 kcal/kg. Näin ollen 50-kiloisen liikkuvan tytön energiantarve asettuu välille 1800–2200 ja 70-kiloisen liikkuvan pojan 2500–3 200 kcal. Kestävyysslajeissa ja intensiivisellä harjoituskaudella energiantarve voi olla tätäkin suurempi.

Syömisestä ei tulisi olla vain nälän poistoa, vaan jokaisella aterialla tulisi olla tarkoituksensa, huomioiden erityisesti harjoitusta edeltävä ja harjoituksen jälkeinen energiansaanti. Tätä voidaan kutsua "strategiseksi syömiseksi", jolla on vaikutus harjoitteluvireeseen, -motivaatioon sekä harjoittelusta palautumiseen. Ravinnon hiilihydraateista saadaan energiaa tulevaan harjoitukseen ja harjoituksen jälkeen nautitut hiilihydraatit täydentävät kulutettuja energiavarastoja.

Hiilihydraatit ovat urheilijan tärkein energianlähde ja niiden tulisi muodostaa noin 55 % vuorokautisesta energiantarpeesta. Hyviä hiilihydraattilähteitä ovat lounaan yhteydessä nautitut peruna, riisi, pasta ja kasvikset. Leipää tai muita viljatuotteita tulisi nauttia vähintään kahden päivittäisen pääaterian yhteydessä. Hedelmiä kannattaa nauttia välipaloina tai harjoitusten jälkeen. Ruokavaliosta on hyvä jättää turha sokeri pois, koska makeiset ja limut eivät sisällä urheilijan tarvitsemia muita välttämättömiä ravinto- ja rakennusaineita. Terveellisempi vaihtoehto makeisille on esimerkiksi kuivatut hedelmät, pähkinät, maustamattomat jugurtit, marjat ja hedelmät.



*Proteiineja ei käytetä varsinaisesti energianlähteinä. Ne ovat enemmänkin lihasten ja hermokudoksen rakennusaineita, minkä lisäksi proteiinit ovat välttämättömiä solujen uusiutumiselle. Urheilijoilla on kasvanut proteiinin tarve, mistä syystä riittävästä proteiininsaannista tulisi huolehtia joka aterialla. Vuorokautinen proteiinin tarve urheilijoilla on 1,8 g/kg/vrk. Energiantarpeesta noin 15 % tulisi muodostua proteiineista. Pääaterioiden yhteydessä hyviä proteiinien lähteitä ovat kala, kana ja liha. Leipään päälle laitettuna keittokinkku, kalkkuna, kala tai kananmuna ovat myös hyviä proteiinien lähteitä samoin kuin maito ruokajuomana. Maitokaakao taas toimii oivana palautusjuomana harjoituksen jälkeen, jolloin saadaan täydennystä niin hiilihydraatti- kuin proteiininvarastoihin. Välipalana nautitut jogurtit ja "smoothiet" ovat myös sopivia proteiinien lähteitä.*

# RAVINTO JA LEPO

## Vanhempien valmennusoppi 2019

Aivan liian usein ravintorasvoja pyritään välttämään urheilijoiden ravitsemuksessa. Päivittäisestä energiantarpeesta tulisi kuitenkin noin 30 % saada erityisesti tyydyttymättömistä rasvoista, jotka sisältävät välttämättömiä rasvahappoja ja vitamiineja. Tyydyttymättömät rasvat ovat tärkeitä energialähteitä erityisesti pitkäkestoisissa urheilusuorituksissa. Kala, margariini, rypsiöljy, pähkinät ja siemenet ovat terveellisten rasvojen lähteitä. Sen sijaan tyydyttyneiden rasvojen lähteet kuten voi, rasvainen maito, makkarat, keksit ja ranskanperunat eivät kuulu urheilijan jokapäiväiseen ruokavalioon.

Hedelmistä ja kasviksista saadaan tärkeitä rakennusaineita ja antioksidantteja. Intensiivinen harjoittelu saa aikaan kehossa oksidatiivista stressiä, jossa elimistön hapetus-pelkistystila järkkyy, mutta toisaalta se stimuloi harjoitusvastetta ja elimistön oma antioksidanttijärjestelmä vahvistuu ja vastustuskyky paranee harjoittelun, ravinnon ja levon ollessa sopusoinnussa. Pitkittyessään oksidatiivinen stressi heikentää kuitenkin palautumista ja lisää sairastumisriskiä, mistä syystä kaikkiin kolmeen edellä mainittuun tekijään tulee kiinnittää yhtälailla huomiota.

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan koululaisista 71 % söi koululounasta kouluviikon aikana päivittäin ja lounaalla 90 % ilmoitti syövänsä pääruokaa ja 70 % leipää. Tytöt jättivät usein maidon juomatta ja pojat salaatin syömättä. Koululounaasta saatiin noin 20 % päivittäisestä energiasta. Koululounas oli kuitenkin ravitsemukselliselta laadultaan päivän paras ateria. Sekä kodin että koulun esimerkki vaikuttaa lasten ja nuorten ruokailuun. Aikuisten vastuu on tehdä terveelliset valinnat helpoiksi. Tästä syystä perheen yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä. Nuoren urheilijan tulee kuitenkin itse aktiivisesti kiinnostua terveellisen ravinnon merkityksestä. Hyvä oppi voi olla, että nuori urheilija silloin tällöin suunnittelee ja valmistaa perheelle aterian, joka täyttää aterialta vaadittavin osin hänen energiantarpeensa.

Ravitsemusasioiden perusteiden ollessa kunnossa kannattaa tarkastella myös riittävän levon määrää. Harjoitusmäärien kasvaessa myös tarvittavan levon määrä kasvaa. Nuoret tarvitsevat unta keskimäärin 8–10 tuntia joka yö. Niin fyysinen kuin psyykinen ponnistelu lisäävät unen tarvetta. Unen tarve ei ole täysin sama kaikkina aikoina. Esimerkiksi koulun tenttijaksot ja muu psyykinen rasitus kuormittavat aivoja, jolloin unentarve kasvaa.

Jatkuva väsymys on huolestuttava merkki, joka heikentää niin fyysistä kuin psyykkistä suorituskykyä. Terve väsymys hoituu normaalisti 1-2 vuorokauden kevyemmällä harjoittelulla tai levolla. Aamuharjoittelijoille kehittyy helposti univajetta, koska nukkumaan meno rytmimme on koko ajan siirtymässä myöhemmäksi iltaharjoitusten ja sosiaalisten suhteiden hoitamisen myötä.

*Mikäli väsymysoireet alkavat muuttua jatkuviksi, on niiden syytä selviteltävä riittävän ajoissa terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa mahdollisten taustalla piilevien terveysongelmien vuoksi. Tällaisia ovat muun muassa erilaiset allergiat, astma, ylähengitystieinfektiot ja tytöillä esimerkiksi raudanpuutosanemia.*



*Sosiaalinen media on osa nykypäivää, mutta sen hallitseminen on yhtä tärkeää kuin harjoittelu, ravinto ja lepo. Useimmissa älylaitteissa on nappi, jonka painaminen vaatii samanlaista itsekuria kuin omistautuminen harjoittelulle. Maailman parhaassa koripalloliigassa NBA:ssa kymmenen vuoden ajan tehdyn seurannan mukaan "sosiaalisen median yökyöpelit" saivat vähemmän peliaikaa, heidän heittotarkkuus heikkeni, he tekivät vähemmän pisteitä eivätkä muutenkaan esiintyneet edukseen tilastojen valossa.*

*"Think about that!"*