Urheilijan arki poikkeustilanteessa – ravitsemuksen muistilista

Omatoimisella treenijaksolla urheilijan arki muuttuu. Lisäksi koulutyön muuttuminen itsenäiseksi muuttaa päivärytmiä sekä ruokarytmiä. Ohessa muutama tarkistettava asia, kun ruokailun, arjen ja harjoittelun hyvää tasapainoa halutaan pitää yllä myös poikkeustilanteessa.

Ateriarytmi kuntoon

Uusi arki tarkoittaa uutta aikataulua, ateriarytmiä ja arjen rutiineja. Ruoka-aikojen ennakointi on säännöllisen ateriarytmin säilyttämiseksi tärkeää, ja sitä voi harjoitella suunnittelemalla arkipäivien aikataulutusta ja ruokaresursseja.

Kokeile kirjoittaa paperille ylös päivärytmisi tämänhetkisten rutiinien mukaisesti. Suunnittele sitten samalle paperille ateriarytmisi kellonaikoineen (esimerkki alla). Kun ateria-ajat ovat ennalta tiedossa, on säännöllinen syöminen helpompaa toteuttaa ja siihen tarvittavat raaka-aineet hankkia etukäteen.

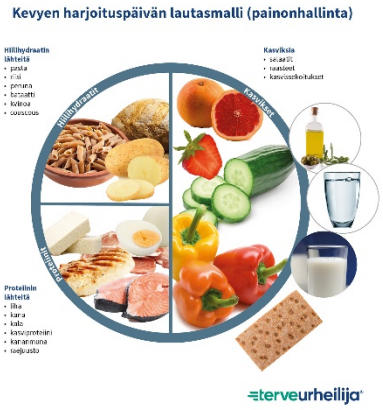
Herätys klo 8.00
Koulutöitä klo 8.30-13.00
Treeni klo 14-15.30
Koulutöitä klo 16-17
Kävely koiran kanssa klo 19-20
Nukkumaan klo 22.30

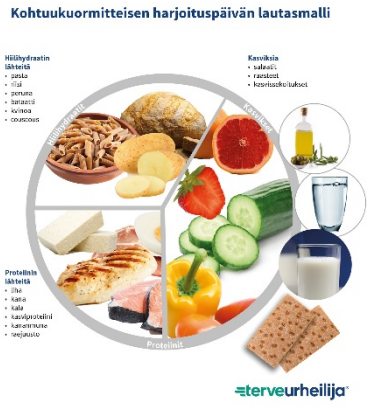
Aamupala klo 8.15
Lounas klo 11.30
Pieni välipala klo 13.30
Välipala klo 16
Päivällinen klo 18
Iltapala klo 21.30

Energiantarve voi muuttua

Muuttunut harjoitusohjelma voi tarkoittaa muuttunutta energian ja ravintoaineiden tarvetta. Mikäli omatoimiseen treeniin sisältyy paljon kuormittavaa ja pitkäkestoista harjoittelua, voi energiantarve säilyä ennallaan poikkeusoloissakin. Harjoittelun määrän vaihtelu vaikuttaa eniten hiilihydraatin tarpeeseen. Kevyen harjoittelun yhteydessä hiilihydraatin tarve on vain hiukan suurentunut verrattuna lepopäivään. Kovina päivinä hiilihydraattia on hyvä tankata runsaammin.

Ohessa näet lautasmalleja, joita voi käyttää pohjana syömisen suunnitteluun kuormituksen vaihdellessa kevyestä kuormittavaan (lähde: Terve Urheilija-sivusto)





Voit tarvittaessa käydä tämänhetkisen harjoitusohjelmasi läpi valmentajan kanssa, jotta varmistut kuormituksen tason muutoksista tällä harjoittelujaksolla.

Arki muuttuu – väheneekö liike?

Kun koulua tai työtä suoritetaan kotoa käsin ja kulkeminen harjoittelupaikoille vähenee, lisääntyy passiivinen aika arkipäivissämme. Pitkät passiivisuusjaksot (esim. istuminen, makaaminen) hidastavat suoliston toimintaa ja pienentävät energiankulutusta. Näin ollen myös energiantarve voi vallitsevassa poikkeustilanteessa olla tilapäisesti alentunut.

Arkiaktiivisuutta kannattaa pyrkiä ylläpitämään kotioloissakin, jotta haasteilta ruoansulatuksen kanssa vältytään. Voit tukea ruoansulatuskanavan normaalia toimintaa paitsi liikkumalla säännöllisin väliajoin (portaiden kävely, taukojumppa, kävely auton käytön sijaan jne.) niin myös suoliston toimintaa edistävillä ruokailutottumuksilla, jotka on esitetty alla olevassa kuvassa.

Kuitupitoista ruokaa joka aterialle	Riittävä nesteen saanti	Säännöllinen ruokailu
•Marjoja, hedelmiä ja vihanneksia •Täysjyväviljaa	•1-2 litraa vuorokaudessa tasaisesti juotuna •Lisäksi harjoittelun aikana tarvittava neste	•2-4 tunnin välein •4-6 kertaa vuorokaudessa •Monipuoliset ateriat, vältä suuria kerta-annoksia

Pidä vastustuskyvystäsi huolta

Terveyden ylläpitäminen on urheilijalle tärkeää. Ravitsemus tukee hyvää vastustuskykyä, kun energian ja ravintoaineiden saanti ruoasta on riittävällä tasolla. Monipuolisella perusruokailulla voi turvata terveyden kannalta hyvää ravintoaineiden saantia, kun ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, sekä riittävästi energiaa tarpeeseen nähden. Kasvisten käytössä on hyvä muistaa vanha ”viisi väriä päivässä”-suositus. Mitä useampaa väriä ja lajiketta käyttää, sitä monipuolisemmin suojaravintoaineita ruoasta voi saada.

Monipuolisen ruokavalion rinnalla ravintolisistä, kuten monivitamiinivalmisteista, ei ole merkittävää hyötyä infektioiden ehkäisyyn. Ainoastaan D-vitamiinivalmistetta on hyvä käyttää päivittäin. Ravintovalmisteisiin, joiden mainostetaan parantavan tai ehkäisevän sairauksia, tulee suhtautua varauksella. Parhaat toimet vastustuskyvyn ylläpitämiseksi kotioloissa ovat tällä hetkellä edelleen huolellinen käsihygienia, riittävä uni, ravinto sekä fyysinen aktiivisuus.

Anna Ojala
ETM, ravitsemusasiantuntija
Tampereen Urheiluakatemia