

## 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 päivärytmiä tämänhetkisten rutiinien mukaisesti. Suunnittele sitten samalle paperille ateriarytmiä kellonaikoinen (esimerkki alla). Kun ateria-ajat ovat ennalta tiedossa, on säännöllinen syöminen helpompaa toteuttaa ja siihen tarvittavat raaka-aineet hankkia etukäteen.

<i>Herätys klo 8.00</i>	<i>Aamupala klo 8.15</i>
<i>Koulutöitä klo 8.30-13.00</i>	<i>Lounas klo 11.30</i>
<i>Treeni klo 14-15.30</i>	<i>Pieni välipala klo 13.30</i>
<i>Koulutöitä klo 16-17</i>	<i>Välipala klo 16</i>
<i>Kävely koiran kanssa klo 19-20</i>	<i>Päivällinen klo 18</i>
<i>Nukkumaan klo 22.30</i>	<i>Iltapala klo 21.30</i>

### Arki muuttuu – väheneekö liike?

Kun koulutyötä 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.

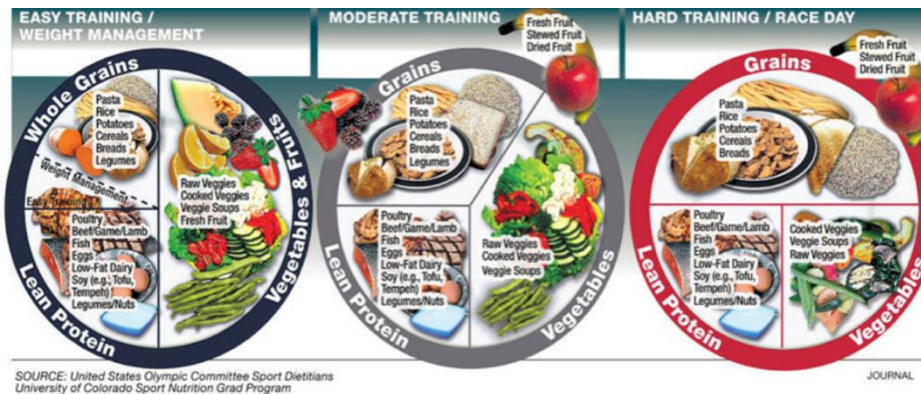
Arkiaktiivisuutta kannattaa pyrkiä ylläpitämään kotioloissakin, jotta haasteilta ruoansulatuksen kanssa vältytään. Voit tukea ruoansulatuskanavan normaalia toimintaa paitsi liikkumalla säännöllisin väliajoin (portaiden kävely, taukojumppa, kävely auton käytön sijaan jne.) niin myös suoliston toimintaa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

<p><b>Kuitupitoista ruokaa joka aterialle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Marjoja, hedelmiä ja vihanneksia</li> <li>•Täysjyväviljaa</li> </ul>	<p><b>Riittävä nesteen saanti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•1-2 litraa vuorokaudessa tasaisesti juotuna</li> <li>•Lisäksi harjoittelun aikana tarvittava neste</li> </ul>	<p><b>Säännöllinen ruokailu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•2-4 tunnin välein</li> <li>•4-6 kertaa vuorokaudessa</li> <li>•Monipuoliset ateriat, vältä suuria kerta-annoksia</li> </ul>
--	---	---

### 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 vaihdelta kevyestä kuormittavaan.



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

## Pidä vastustuskyvystäsi huolta

Terveiden ylläpitäminen on urheilijalle tärkeää. Ravitsemus tukee hyvää vastustuskykyä, kun energian ja ravintoaineiden saanti ruoasta on riittävällä tasolla. Monipuolisella perusruookailulla 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.

Infektioiden ehkäisyssä ravintolisistä, kuten monivitamiinivalmisteista, ei ole hyötyä. Ainoastaan D-vitamiinivalmistetta on hyvä käyttää päivittäin etenkin pimeään vuodenaikaan. Ravintovalmisteisiin, joiden mainostetaan parantavan tai ehkäisevän sairauksia, tulee suhtautua varauksella. Parhaat toimet vastustuskyvyn ylläpitämiseksi kotiooloissa ovat tällä hetkellä edelleen huolellinen käsihygienia, riittävä uni, ravinto sekä fyysinen aktiivisuus.

## Heräsi kysymyksiä?

Urhean ravitsemusasiantuntijat ovat tavoitettavissa puhelimitse tai sähköpostitse myös vallitsevassa poikkeustilanteessa. Kysymyksiä voi lähettää, mikäli ravitsemus mietityttää!

Laura Manner  
p. 040 865 9150  
laura.manner@urhea.fi

Ida Heikura  
p. 045 633 8028  
ida.heikura@urhea.fi

