

Nurmijärven Fysioterapia Oy
Kauppanummentie 6 A 1
01900 Nurmijärvi
09-878 8560
www.nurfy.fi

URHEILUVAMMAT JA RUOKAILU

Nyt rakas lukijani saatat ajatella, että viimeinenkin järjenhiven on allekirjoittaneen päästä kaikonnut. Ruokailu ja urheiluvammat, mitä niillä on toistensa kanssa tekemistä?

Mutta jos ajatellaan treenaamista, kuntoilua ja elämää yleensä kokonaisuutena tai liikeketjumalli-periaatteella niin eikös kaikki vaikuta kaikkeen? Sitä ollaan mitä syödään ja jos sinun kohdallasi ”heikoin lenkki” on juuri tuo ruokailu niin sitten kannattaa lukaista nämäkin ajatukset läpi.

TANKIT TÄYNNÄ ENNEN TREENEJÄ

Syödessäsi monipuolisesti ja terveellisesti , pääset treeni- ja kilpailutilanteisiin kehosi ravitsemuksen puolesta samalla tavalla valmistautuneena kuin olet valmistautunut itse lajisuoritukseen. Viime päivien terveellinen ylensyönti ennen kisoja tai turnauksia ei ikävä kyllä enää tilannetta paranna.

Maksan ja lihasten alhaiset glykogeeni- ja rasvavarastot ovat suoraan yhteydessä heikentyneeseen suorituskykyyn ja suorituksesta palautumiseen. Mitä tehokkaampaa liikuntaa harrastat ja mitä useammin treenaat sitä varmemmin tyhjennät glykogeenivarastosi. Varastoitunutta glykogeeniä on lihaksissa noin 400 g ja maksassa noin 100 g.

Joka tapauksessa glykogeenivarastosi tyhjäntyvät jo 1-2 tunnin kovatehoisessa treenissä.

Jos haluat treenata/kilpailla kovaa huomennakin on tyhjäntyneet glykogeenivarastot täytettävä seuraavaan treeniin tai kilpailusuoritukseen mennessä.

Ärsyttävän yksinkertainen totuus siis kuuluu näin; harrastat liikuntaa sitten kuntoilu taikka kilpailumielessä, haluat lisätä kehosi lihasmassaa ja voimaa taikka laihduttaa niin säännölliset ja terveelliset ruokailutottumukset ovat paras tae terveyden ja energiatasapainon säilyttämiseksi.

HIILIHYDRAATIT

Palautat tyhjäntyneet glykogeenivarastosi täyteen nauttimalla 1-1,5 g hiilihydraattia kehon painokiloa kohti tunnin kuluessa treenistä. Tämän vuoksi monet suosivat palautusjuomia - ja drinkkejä joissa hiilihydraattien ja proteiinien osuus on sopiva ja imeytyminen tehokasta heti suorituksen jälkeen. Muista kuitenkin, että nämä palautusjuomat eivät missään nimessä voi korvata tai syrjäyttää varsinaista ruokailua – siksi niiden nimikin on LISÄraavinne.

Äärimmäisen kovassa treenirutiutuksessa voit käyttää myös glykogeenitankkausta, jolloin nautitaan jopa 6-12 g hiilihydraatteja painokiloa kohti. Heti treenin jälkeen voit käyttää ns. lyhytkestoisia hiilihydraatteja(mehukeitot ei karkkia!) jotka imeytyvät nopeasti ja luovuttavat myös energiaa nopeasti käyttöösi ja sitten varsinaisen ruokailun yhteydessä keskittyä nauttimaan ns. pitkäkestoista hiilihydraattia, josta saat terveellistä energiaa pitkäksi aikaa. Pitkäkestoista hiilihydraattia sisältävät täysjyvätuotteet, hedelmät ja kasvikset.

PROTEIINIT

Tutkimuksia on tästäkin asiasta monenlaisia, mutta itse suosittelen maalaisjärjen käyttöä. Heti treenin jälkeen suosisin palautusdrinkkiä jossa on hieman enemmän hiilihydraattia ja mukana sitten vähemmän proteiinia. Pääproteiinin tulisi tulla päivän aikana nautittuna ruokailusta ja terveellisistä välipaloista. Suosittelisin myös nauttimaan proteiinia suhteellisen usein päivän aikana pieninä annoksina(4-6 kertaa), jotta varmistat riittävän proteiinin saannin.

Lihasmassan kasvuun tarvitset hyvälaatuista proteiinia 1-2 g per rasvaton painokilo, huomioi siis rasvamassasi määrä laskiessasi proteiinien tarvetta. Palautumiseen tutkimusten mukaan riittää 0,5-1 g per rasvaton painokilo. Tässäkin on hyvä itseään tutkiskella ja miettiä, että mikä sopii toiselle ei välttämättä sovi sinulle.

Laadukkaita proteiineja saat lihavalmisteista(kala,kana,vähärasvainen liha), maitovalmisteista , viljavalmisteista , kasviksista sekä kananmunan valkuaisista.

RASVAT

Jos syöt monipuolisesti ja terveellisesti saat tarvittavan määrän rasvaa normaalista ruokailusta. Kalan osuutta on syytä korostaa ja mikäli kalaa et syö hanki itsellesi esim. Omega3 tabupurkki. Suosi ns. hyviä rasvoja esim. rypsi- ja oliiviöljyt ruoanlaitossa ja vältä kovia transrasvoja, jotka ovat terveydelle ainoastaan haitallisia. Näitä elimistölle vaarallisia transrasvoja(tyydyttymättömät rasvahapot)on sipseissä, ranskalaisissa perunoissa,munkeissa,lähes kaikissa leivonnaisissa sekä pikaruoassa. Niiden täydellinen välttäminen on kuitenkin hankalaa koska tuotteiden tuotemerkinnöissä on kerrottu vain rasvan määrä ei transrasvojen osuutta – toivokaamme tähän muutosta.

Muista, että liian innokas laihduttaminen ja hyvien rasvojen välttäminen hidastaa painonpudotusta sekä heikentää suorituskykyäsi.

FAKTAT

- Aloita päivä AINA hyvällä ja ravitsevalla aamupalalla. Puuro ja täysjyväleipä terveellisine päällysteineen kuuluu jokaisen kamppailijan aamuun eikä hedelmäkään huono asia ole.
- Muista välipala ennen lounasta. Välipalana voit käyttää hedelmiä, täysjyväleipää, myslä ja jogurttia tai esim. tonnikalasalaattiannosta.
- Lounaan tulee sisältää pitkäkestoisten hiilihydraattien lisäksi hyvälaatuista proteiinia, salaattia ja runsaasti vihanneksia.
- Päivän toinen välipala esim. ennen treenejä voi olla kevyt; mehukeitto, jogurtti, kiisseli, viili,hedelmää tai voileipä riippuen siitä kuinka pitkä aika treeneihin on. Muista, että tämä välipala on treenesi bensa!
- Treeneiden jälkeen on hyvä aloittaa palautuminen drinkillä jossa on hiilihydraatteja ja proteiinia
- Illallinen koostuu jälleen pitkäkestoisesta hiilihydraatista, proteiinista ja vihanneksista tai salaattista.
- Iltapalana muutama pala täysjyväleipää, salaattia/vihanneksia tai hedelmää tai vaikkapa proteiinidrinkki
- Muista myös, että jokaisen tulisi juoda päivän aikana vettä vähintään kaksi litraa – mitä kovempaa treenaat sen suurempi on veden tarpeesi
- Syö 5-6 kertaa päivässä terveellisesti ja monipuolisesti välipalat huomioiden niin varmistat ravinnon puolesta kehittymisen ja palautumisen.

SUOSI

- Täysjyväviljatuotteita, täysjyväriisiä - ja pastaa, vihanneksia, hedelmiä eli ns. pitkäkestoisia hiilihydraatteja.
- Suosi yleensäkin hiilihydraatteja välittämättä nykyajan ”low carb” dieeteistä. Vaihda vaalea leipä täysjyväleipään, vaalea riisi täysjyväriisiin ja vaalea mössö makaroni täysjyvä pastaan niin hyvä tulee! Käytä myös perunaa vaikkakin jotkut tietäjät sitä parjaavat. Hyvät hiilihydraatit siis kuuluvat meidän jokaisen ruokavalioon ja huonot taas eivät.
- Käytä kasvisöljyjä ja suosi proteiinin lähteenä kalaa, kanaa ja vähärasvaista lihaa sekä terveellisiä maitotuotteita.
- Muista, että tutkimusten mukaan suurin osa meistä suomalaisista syö edelleen aivan liian vähän vihanneksia, salaatteja ja hedelmiä, ethän sinä kuulu heihin?

VÄLTÄ

- Usein käytettynä ns. lyhytkestoiset hiilihydraatit nostavat nopeasti veren sokerin ylös mutta myös romahduttavat sen alas ja tästä seuraava kierre järkyttää verensokeritasapainoa
- Pyri välttämään kovia eli transrasvoja ja yleensä rasvaista ruokaa
- Jatkuvaa herkuttelua, karkkia, sokeripitoisia juomia ja energiajuomia
- Vältä yksinkertaisesti sokeria
- Alkoholit ei runsaasti ja usein käytettynä luonnollisesti urheilijan arkeen kuulu
- Sortumista kaiken maailman dieetteihin. Kun olet opetellut kamppailemaan opettele myös syömään oikein. Älä syö kahta valtavaa ateriaa päivässä ja päivittele missä vika.

YLIKUNTO

Vanhaan kunnan ylikuntoon (alikuuntoon) ajautumisen syynä on poikkeuksesta liiallinen harjoittelu suhteessa lepoon eli kyseessä on huono ja puutteellinen palautuminen. Mikäli ruokailutottumuksissasi on suuria puutteita huonontuu palautumisesi entisestään. Yleisesti ottaen riittämätön tai liian epätasaisesti päivään jakautuva energiansaanti tekee hyvästä treenaamisesta mahdotonta ja hankaloittaa palautumista.

LAIHDUTTAMINEN JA TULOKSEKAS TREENAAMINEN

Harjoittelu parantaa tuloksia, voimaa, kestävyyttä, taitoa ja suorituskykyä, ei laihduttaminen. Kova äärimmilleen viety harjoittelu ja laihduttaminen saattaa johtaa kehossa vakaviin terveysriskeihin. Varsinkin naisurheilijat ovat herkemmin vaaravyöhykkeessä ja onkin tärkeätä, että valmentajat osaavat korostaa ohjattavilleen laadukkaan ja määrältään riittävän ruokailun merkitystä.

LOPUKSI

Martin Rooney'n kirjasta lainaus:

1. Pärjätäksesi kehässä tai tatamalla tarvitset oikeanlaista bensaa (ravintoa) tehokkaaseen ja maksimaaliseen suoritukseen päästäksesi
2. Oikeanlainen ravinto auttaa sinua rakentamaan kehoosi laadukasta, vahvaa lihasta ja voimaa ja näin ennaltaehkäisee urheiluvammoja
3. Oikeanlainen ruokailu minimoi kehosi rasvaprosenttia jonka ansiosta olet nopeampi ja tehokkaampi
4. Pysyttelemällä terveellisten ruokatuotteiden tiellä ennaltaehkäiset tulevaisuuden terveysriskejä, pidennät kamppailijan uraasi sekä saavutat paremman itsetunnon

SO SIMPLE AS THAT!