Porvoon Urheiluakatemia

Urheilijan ravitsemus

Iiro Välimäki

Lääketieteen lisensiaatti

Luennon sisältö

- Proteiinit
- Hiilihydraatit
- Rasvat
- Vitamiinit ja kivennäisaineet
- Infektioriskin pienentäminen ravitsemuksen avulla

Proteiinit

- Tärkeä osa lihaksen kasvua ja palautumista
- Päivittäinen tarve 1.5 -2 g / painokilo / vrk, jopa 2.5 g/ vrk!
- 70 kg urheilija tarvitsee siis 105 -140 g päivässä proteiinia, optimaalista olisi saada tasaisesti proteiinia 3 tunnin välein
- Kananmunassa on noin 13 g proteiinia, broilerin rintafilee 26.5 g / 100g, 3 siivua juustoa 10 g
- Suositellaan 30 grammaa proteiinia urheilusuorituksen jälkeen palautumisen optimoimiseksi

Hiilihydraatit

- Elintärkeä polttoaine niin urheilusuorituksessa kuin siitä palautumisessa!
- Riittämätön hh saanti johtaa helposti ylirasitustilaan
- 5-7 g / painokilo / vrk
- 70 kg urheilija tarvitsee 350 g – 490 g / vrk
- Pastassa on 20 g / 100 g, puuro /murot 24 g / annos, 2 isoa banaania 50 g ja 3 perunaa 50 g
- Ennen urheilusuoritusta 2-3 g / painokilo, aikana 60 g ja 2 tuntia jälkeen 100 – 120 g jälkeen jaettuna tasaisesti

Rasvat

- Hormonien sekä välittäjäaineiden valmistusaine ja tärkeä energianlähde
- Urheilija tarvitsee 1-1.5 g / painokilo / vrk
- 70 kg urheilija 70 – 105 g / vrk
- 100 g lohta sisältää 13-15 g rasvaa, maitolasi 3 g, lihapiirakka 20 g

Esimerkki Michael Phelps

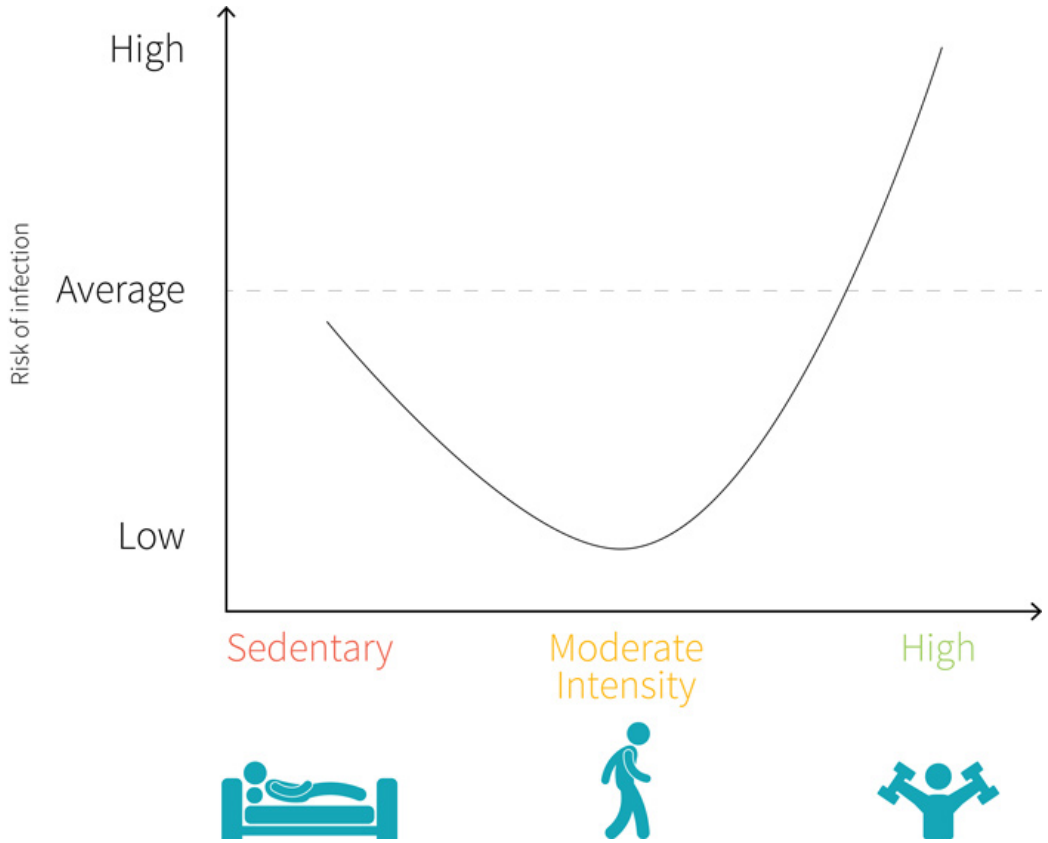
- 8000 kcal päivässä:
- 22 kanamunaa
- 3 myslipatukkaa
- 14 kpl 0.5l urheilujuomaa
- 4 kuppia riisiä
- 2 kuppia muroja
- 8 kananrintaa
- 4 banaania

Vitamiinit ja kivennäisaineet

- Ihmiselle välttämättömiä, päivittäinen saanti tärkeää
- Puutostilat heikentävät terveyttä ja suorituskykyä
- Urheilijan tärkeimpiä ravintolisiä:
- 1 kpl monivitamiini
- Magnesium 300mg
- C-vitamiini mielellään päivittäin hedelmiä nauttien, tarvittaessa turnausmuotoisissa lajeissa 500mg -1000mg ottelun jälkeen
- D-vitaminoituja maitovalmisteita
- Omega-3 valmiste päivittäin, jos kalaa voi jättää pois siltä päivältä
- Rautalisä tarvittaessa, käykää mittaamassa ferritiiniarvonne!

Infektioriski

- Urheilijat sairastuvat keskivertokansaa helpommin kovan rasitustason vuoksi, immuunijärjestelmä heikkenee



Ravintosuositukset ylläpitämään elimistön puolustusjärjestelmää urheilijoilla

- Ei miinuskaloreille! Syömisen pitää vastata kulutusta
- Vältä dieettejä
- Muista monipuolinen ravinto, ruokaympyrä / pyramidi
- > 50 % päivittäisestä energiasta pitää tulla hiilihydraateista
- Proteiininsaanti oikealle tasolle 1.5-2 g / kg / vrk
- 1000 IU / vrk D-vitamiinia (D3) syksystä kevääseen

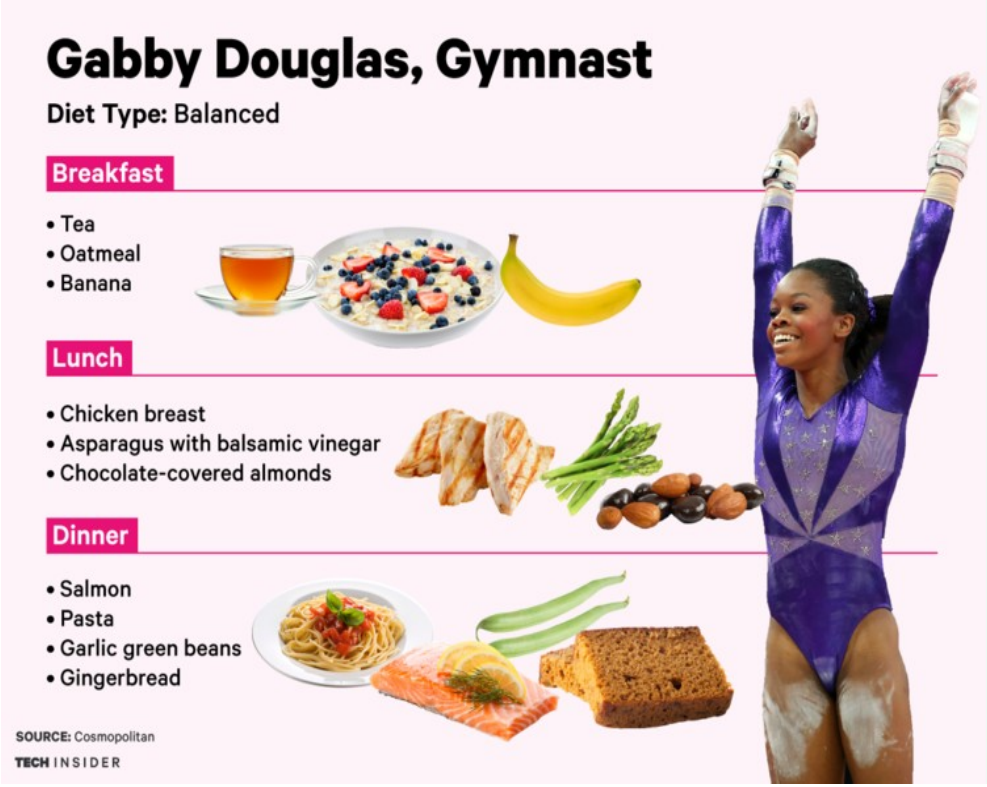
Jos flunssa iskee!

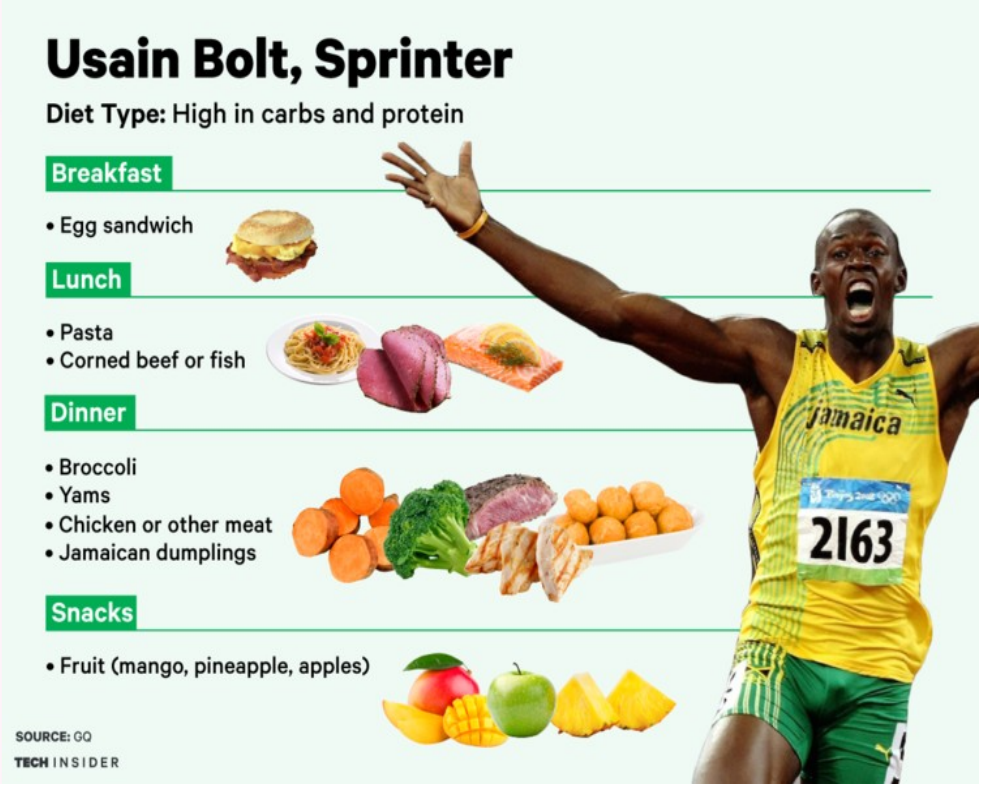
- C-vitamiinia 500 mg – 1000 mg / vrk
- Sinkkiä 80 mg / vrk, mielellään imeskeltävänä
- Matkusteleville urheilijoille suositellaan probiootteja
- Lepää
- ÄLÄ harjoittele below neck oireilla!

Lopuksi

- Muistakaa palautusviikot / adaptaatioviikot joka 3. / 4. vko
- Ainakin 7 tuntia unta joka yö
- Tee ruokapäiväkirja ja ole kiinnostunut siitä mitä ja miten syöt
- SYÖ itsesi paremmaksi urheilijaksi!

Kiitos!


Gabby Douglas, Gymnast
Diet Type: Balanced
Breakfast
• Tea
• Oatmeal
• Banana
Lunch
• Chicken breast
• Asparagus with balsamic vinegar
• Chocolate-covered almonds
Dinner
• Salmon
• Pasta
• Garlic green beans
• Gingerbread
SOURCE: Cosmopolitan
TECH INSIDER


Usain Bolt, Sprinter
Diet Type: High in carbs and protein
Breakfast
• Egg sandwich
Lunch
• Pasta
• Corned beef or fish
Dinner
• Broccoli
• Yams
• Chicken or other meat
• Jamaican dumplings
Snacks
• Fruit (mango, pineapple, apples)
SOURCE: GQ
TECH INSIDER
Jamaica
2163