

## KORIPALLOILIJAN RAVINTO

### Ravintoympyrä



- 1) peruna
- 2) kasvikset, marjat, hedelmät
- 3) liha ja kala
- 4) maitovalmisteet
- 5) rasva
- 6) leipä ja viljavalmisteet

-ruokavalion täysipainoisuus varmistuu, kun syödään monipuolisesti, vaihtelevasti ja kohtuullisesti ruoka-aineita kaikista ravinto-ympyrän lohkoista

”viisi eri väriä”

### Ravintoaineet

#### **Hiilihydraatit**

- energiaksi (lihas ja hermosto)
- immuniteetin suojaksi
- palautuminen
- saantisuositus – koripallo 5 – 8 g/kg/vrk
- puuro, leipä, riisi, pasta, peruna, juurekset, hedelmät, marjat, mehut

#### **Proteiinit**

- kudosten (lihasten ja luuston) rakennusaine
- immuniteetin suojaksi
- hermoston välittäjäaineisiin: keskittymiskyky, hermotus
- hormonien rakennusaine
- saantisuositus – koripallo 1,5 – 3,0 g/kg/vrk
- liha, kala, kana, muna, maitotuotteet, vilja, kasvikset

#### **Rasvat**

- solujen rakentuminen
- energiaksi (lihashuolto)
- hormonien rakentumiseen
- saantisuositus – koripallo 0,1 – 1,0 g/kg/vrk
- 2/3 ruokavalion rasvasta pitäisi olla tyydyttämättömiä rasvahappoja
- kasvimargariinit, öljy ja kalat

#### **Vitamiinit ja mineraalit**

- luuston kehittyminen, hermosignaalien välittäminen, lihasten energiantuotanto, hapenkuljetus
- stressin ja sairauksien estäminen (vastustuskyky)
- saantisuositus 1,5 – 2,5 x RDA (kuitenkin harjoitusjaksosta ja kuormituksesta riippuvainen)
- viljatuotteet, hedelmät, marjat, kasvikset, vihannekset, mineraalijuomat

#### **Saantisuositukset**

- kova työ x 1,8
- keskiraskas työ x 1,5
- kevyt työ x 1,3

#### **Kuinka paljon**

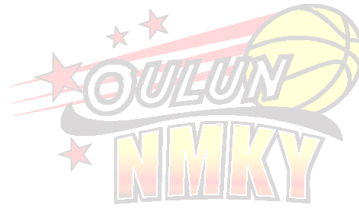
- hiilihydraatit 60-70 %
- proteiinit 15-20 %
- rasvoja 5-15 %



### KORIPALLOILIJAN RUOKAVALIO

- runsaasti leipää ja viljatuotteita sekä perunaa/riisiä/pastaa
- joka aterialla kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja
- kaksi lämmintä aterialla päivässä
- säännölliset ruokailuajat / välit
- vähärasvainen liha, kala, kana
- täyspainoisia välipaloja tarpeen mukaan, esim. leipää, puuroa, myslä, hedelmiä, marjoja, kasviksia, vähärasvaista jogurttia/viiliä
- vähennä makeisten, suolaisten ja rasvaisten ruokien käyttöä: karkki, pizza, hampurilaiset, sipsit yms.

<p><b><u>KILPAILUUN VALMISTAVA RUOKAVALIO</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2-3 pv ajan suunniteltu runsaammin hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio ja riittävä nesteytys</li><li>- 3-4 välipalaa ja tietoisesti ylimääräisen nesteen nauttiminen</li><li>- 1-2 pv ennen voi keventää ruokavaliota punaisesta lihasta, rasvaisista ruoista (rasva hidastaa ruuan sulatusta) ja runsaskuituisista tuotteista</li><li>- kilpailuja edeltävinä päivinä ei enää hiilihapollisia juomia, rasvaisia ruokia, isoja annoksia, pitkiä paastoja, runsaskuituisia ruoka-aineita</li></ul>	<p><b><u>RAVINTO LIIKUNNAN AIKANA / TURNAUKSISSA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ennen suoritusta, jos edellisestä aterialla on kulunut yli 4 h, on syytä nauttia jotain hiilihydraattipitoista kuten vaaleaa leipää, jogurttia, mehua, urheilujuomaa</li><li>- tärkeintä riittävän nesteen nauttiminen – vähintään 2 h ennen suoritusta, jotta ylimäärä ehtii erittyä ennen suoritusta -&gt; juo 1-2 dl 10-15 min välein</li><li>- jos suoritus on yli 1h tai päivän toinen suoritus – treenin aikana 3-5% urheilujuomaa tai laimennettua mehua</li><li>- liika sokeripitoisuus (yli 10%) hidastaa nesteen imeytymistä, samoin myös hiilihappo (limonadi, kivennäisvesi)</li></ul>
<p><b><u>RAVINTO TURNAUKSISSA (VÄLIPALAT)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- välipalat on hyvä suunnitella taukojen mukaana</li></ul> <p><u>Lyhyet tauot 20-45 min</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3,5 – 7 % urheilujuomaa tai maltodextriniä / vesi-mehu seosta jossa on samariinia tai hieman suolaa nesteen imeytymisen tehostamiseksi ja krampien välttämiseksi</li></ul> <p><u>Keskipitkät tauot 45-90 min</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- juomaa (ei yli 7%) ja hedelmiä, pilttiä, vaalea leipää, muroja kuivana nestettä päälle</li></ul> <p><u>Pitkät tauot yli 90 min</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- juomaa (voi olla yli 10%) ja vettä</li><li>- energiavarastojen tankkaamiseen sämpylää, hedelmiä, urheiluravintovalmisteita, jossa mahdollisesti proteiinia, jogurttia</li></ul> <p><u>Yli 3 h tauko</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lounas tai tukeva välipala</li><li>- nestettä koko ajan</li></ul>	<p><b><u>RAVINTO LIIKUNNAN JÄLKEEN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- juo runsaasti – vettä tai laimeaa mehua</li><li>- välipala välittömästi liikunnan jälkeen<ul style="list-style-type: none"><li>- myslä, leipää, banaania, jogurttia</li></ul></li><li>- aterialla heti kuin mahdollista</li></ul> <p><b><u>NESTE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jo prosentin puute nestemäärässä heikentää suorituskykyä</li><li>- normaalitarve n. 2,5 – 3 l / vrk</li><li>- kova kuormitus lisää tarvetta jopa 5-6 kertaiseksi</li><li>- nestetila määrää toimintojen tehokkuutta</li></ul>



## ESIMERKKI EVÄISTÄ PÄIVÄN ALUETURNAUKSEEN

- vettä, mehua, urheilujuomaa
- kinkkutäytteisiä rouhesämpylöitä, karjalanpiirakoita, riisikakkuja
- vispipuuroa, annospakattua marjakeittoa ja pillitäysmehua
- tuoreita ja kuivattuja hedelmiä, marjoja sekä tikkuvihanneksia
- vähärasvaista jogurttia, viiliä ja rahkaa, hapatettuja kauravalmisteita, soijajogurtti-myslivalmisteita
- vauvojen hedelmä- tai marjasoseita ja hedelmäsose-annospusseja
- energia- ja myslipatukoita
- vähärasvaisia sokeroimattomia täysjuväkorppuja, vähärasvaisia välipalakeksejä
- pikakaurapuuro-annospusseja tai puuroa valmiina termospullossa



## SYÖMISHÄIRIÖT

= sisäinen pakko laihduttaa, ahmia ja oksentaa

- Mielen sairaus, mutta aiheuttaa häiriöitä myös ruumiissa
- Alkaa useimmiten murrosiässä ja yleisempää tytöillä kuin pojilla
- Vakava sairaus, joka tarvitsee hoitoa
- Liittyy tunteisiin, eikä voi hallita järjellä
- Syömishäiriöstä kärsivä ei halua hakeutua hoitoon, kieltää oireensa, eikä pidä itseään sairaana

Kun läheinen havaitsee merkkejä syömishäiriöstä: liikalaihuutta, pakonomaista liikuntaa, syömisen salailua tai itse aiheutettua oksennusta: **USKALLETTAVA PUHUA HETI SUORAAN JA REHELLISESTI**

## LAIHUUSHÄIRIÖ (anoreksia)

=nuori haluaa olla alipainoinen / pyrkimyksenä syödä mahd. vähän

- Kuva omasta ruumiista häiriintyy
  - anorektikko näkee itsensä lihavana, vaikka on todellisuudessa langanlaiha
- Alkaa usein laihduttamisesta, joka jatkuu liian pitkään
- Liikkuu yhä enemmän ja liikuntaan tulee pakonomainen tarve
- Masennus yleistä
- Kiinnostus asioihin vähenee ja nuori eristäytyy
- Nykyinen alipainoinen kauneusihanne on osaltaan johtanut laihuushäiriön yleistymiseen

## Oireet

1. Kuukautiset jäävät pois (kun elimistön rasva-arvo vähenee reilusti alle normaalin)
2. Aineenvaihdunta hidastuu (palelee, sydän sykkii hitaammin)
3. Osteoporoosi (=luun mineraalimäärä vähenee)

Joka kymmenes vakavasti sairastunut kuolee

## Hoito

- Tarvitaan ammattiapua
- Perheen ja kavereiden tuki
- Tärkeintä on ymmärtää tilanteen vakavuus
- Paranemisen edellytyksenä on, että kiloja saadaan lisää
- Psykoterapia



## AHMIMISHÄIRIÖ (bulimia)

- Voimakas lihoamisen pelko
- Ajattelua hallitsee pakottava tarve syödä (ajoittain myös valtavia ruokamääriä)
  
- Syödyn ruoan lihottava vaikutus yritetään estää oksentamalla tai ulostus- ja nesteenoistolääkkeillä
- Bulimikko toimii yleensä yksin ja salaa
- Paino yleensä normaali, vaikka voi pitää itseään lihavana

### Oireet

1. kuukautishäiriöitä (jää kuitenkin harvoin kokonaan pois)
2. tiheä oksentaminen sekä nesteenoisto- ja ulostuslääkkeiden käyttö pienentävät veressä olevan kaliumin määrää
3. voimattomuus ja sydämen rytmihäiriöt
4. toistuva oksentaminen vaurioittaa hammaskiillettä

### Hoito

- Tärkeintä lopettaa dieetit ja pyrkiä syömään mahdollisimman säännöllisesti
- Perheen ja ystävien tuki
- Hoitoon hakeutuminen kouluterveydenhoitajan tai terveyskeskuksen kautta
- Psykoterapia (tukena voi käyttää lääkehoitoa)

## ORTOREKSIA

- Pyrkimyksenä syödä mahdollisimman terveellisesti ja oikein
- Ortoreksiasta kärsivä saattaa kuluttaa suurimman osan päivistään ruokien valitsemiseen ja valmistamiseen
- Häiriön syy voi olla vakaumuksellinen halu syödä tai välttää syömästä tiettyjä ruoka-aineita
  - aiheuttaa helposti erilaisia puutostiloja.



## LEPO

Lapset ja nuoret tarvitsevat riittävästi unta ja lepoa kasvun, kehityksen ja jaksamisen kannalta. Aivojen lisäksi koko keho tarvitsee riittävästi unta. Liikkuva lapsi ja nuori tarvitsee unta myös kehittyäkseen urheilijana. Väsyneenä ei opi koulussa tai jaksa urheilla vapaa-ajalla. Sen lisäksi, että huolehditaan riittävän pitkistä yönistä, kannattaa kiinnittää huomiota myös riittävään palautumiseen.

### Uni ja nukkuminen

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta alakoululaiset tarvitsevat kuitenkin kymmenisen tuntia unta yössä ja murrosikäiset puolestaan noin yhdeksän tuntia. Usein lasten ja nuorten nukkumaanmeno viivästyy illalla esimerkiksi tietokoneella pelaamisen tai tv:n katselemisen takia, jolloin yönäet jäävät liian lyhyiksi. Väsymys näkyy seuraavana päivänä keskittymiskyvyn puutteena, ärtyisyytenä ja oppimisvaikeuksina. Väsymys heikentää myös urheilusuoritusta ja lisää loukkaantumiseriskiä. Illalla kannattaa rauhoittua jo ajoissa ja noudattaa samoja nukkumaanmenoritualeja joka ilta, jolloin unensaanti helpottuu.

### Palautuminen

Harjoittelun sopivasta rasittavuudesta ja riittävästä palautumisesta on tärkeää huolehtia. Liian kuormittavan tai yksipuolisen harjoittelun ja levon laiminlyönnin seurauksena elimistö ei ehdi palautumaan urheilusuorituksista. Tällöin lihakset kipeytyvät, esiintyy väsymystä ja loukkaantumiseriski kasvaa. Liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa myös ns. "ylikunnon", jolloin kehitys pysähtyy ja urheilusuoritukset voivat jopa huonontua. Harjoituksia ja kilpailuja ei pitäisi olla viikossa liikaa. Viikossa on hyvä muistaa pitää ainakin yksi lepopäivä. On myös hyvä huomioida esimerkiksi koulun rasittavuus ja harjoitusten ajankohta.

## HARJOITTELU, RAVINTO, LEPO = KEHITYMINEN

Urheilusuoritus horjuttaa tilapäisesti elimistön toimintakykyä ja antaa keholle "kehittymisärsyksen". Itse kehittyminen kuitenkin tapahtuu palautumisen ja levon aikana ja siksi kehon fyysinen kehittyminen riippuu harjoituksen ja levon lisäksi palautumiseen tarvittavien ravintoaineiden määrästä.



**Kehittymistä tapahtuu optimaalisesti jos ison kolmion pienemmät kolmiot ovat tasapainossa keskenään**