



Urheilijan taustatiimikysely - huomiota ravitsemusaiheisista kysymyksistä



Marja Vanhala, laillistettu ravitsemusterapeutti

Rasitusvammoja 58%:lla

vastaajia 90, joista naisia 58, keski-ikä 28,2 vuotta

Vähän harjoittelevilla (alle 9 h/vko) harvemmin kuin paljon harjoittelevilla (yli 9 h) (44% vs. 67%, $p=0,09$)

Muista ravitsemustekijät vammojen taustalla!

- Pitkäaikainen energiavaje lisää sairastumisen ja erilaisten loukkaantumisten, kuten murtumien ja lihasvammojen riskiä.
- Matala verensokeri voi heikentyneen keskittymisen ja tekniikan kautta altistaa akuuteille vammoille.
- Myös riittävän D-vitamiinin ja kalsiumin saannin on havaittu vähentävän erityisesti rasitusmurtumien riskiä.

Harjoitusmäärien lisääntyessä myös ylikuormitusoireilu yleistyy

Ylikuormitusoireilua 53%:lla

- 64%:lla, jos harjoittelua on yli 9 h/ vko
- 35 %:lla, jos harjoittelua on alle 9 h/ vko
- $P=0,021$

Urheilijan ylikuormitus

ehkäise ajoissa



Arjen hallinta

- Kokonaiskuormituksen huomiointi
- Urheilun ulkopuolisten stressitekijöiden tunnistaminen



Harjoittelu

- Hyvä vuorovaikutus valmentajan kanssa
- Päivittäisharjoittelun seuranta
- Riittävä matalatehoisen harjoittelun määrä
- Maltillinen harjoitusmäärien nosto
- Monipuolisuus
- Sopiva kilpailujen määrä

Elintavat

- Säännöllinen ja riittävä energiansaanti
- Laadukas ravitsemus
- Riittävä uni- ja palautumisaika

Terveys

- Mahdollisten sairauksien tai terveysongelmien hyvä hoito

Energiansaanti

- Jopa 60 prosentilla naisurheilijoista on todettu suhteellisesti vähäistä energiansaantia (Melin ym. 2015)



Miksi urheilija ei syö riittävästi?

Urheilijan energiantarve vaihtelee lajin harjoittelumäärien ja harjoittelun tehon, iän, sukupuolen, koon mukaan.

Ei hoksata syödä riittävästi

- Luontaiset nälän ja janon tunteet eivät täysin reagoi kohonneeseen energiankulutukseen
- Ruokaa ei ole helposti saatavilla, rahatilanne, elämäntilanne, ajankäyttö, kiire jne.

Ei haluta syödä riittävästi

- Lihomisen pelko, kehonkuvan haasteet

Esim. Osuan urheilijoista yli 5 % rajoittaa syömäänsä ruokamäärää pääaterioilla

Kehokokemukseen liittyvät haasteet ovat hyvin yleisiä

Kyselyssä ei kysytty vastaajien
painoa tai pituutta

Itseään sopivan kokoisena pitää naisista 55% ja miehistä 59%

Itseään liian laihana pitää naisista 5% ja miehistä 12 %

Itseään liian lihavana pitää naisista 38% ja miehistä 31%

Vertaa: Osuan urheilijat (valtaosa max. 17-vuotiaita)

Ylipainoisia oli pojista 18,5 %, tytöistä 3,4 %

Normaalipainoisista tytöistä pitää itseään liian lihavana 18,5%, normaalipainoisista pojista 9,5%

Sekä tytöistä että pojista 7% oli tavoitellut painonlaskua

Kehon koostumus on sopiva tytöistä 52%, pojista 71%

Itseään lihavana pitävät kokevat itsensä useammin ylikuormittuneeksi

Lihavuuden kokemus voi lisätä henkistä kuormitusta. Heikompi itsetunto? Heikentynyt resilienssi?

Voiko taustalla olla liiallista treenaamista ja liian niukka ruokavalio? Epäterveet ruokailutottumukset?

Syy-seuraussuhdetta ei voi arvioida.

Itsensä ylikuormittuneeksi vähintään kerran viikossa kokee

- 42% itseään liian lihavina pitävistä
- 20% itseään sopivan kokoisina pitävistä
- $p=0,033$

- Kuormittuneisuuden tunne ei ollut yhteydessä kokemukseen kehon koostumuksesta

Kokemus kehon koostumuksesta

Sopiva

- Naisista 22%
- Miehistä 31%

Haluaisi lisää lihasmassaa

- Naisista 53%
- Miehistä 41%

Haluaisi vähemmän lihasmassaa

- Naisista 3,4%
- Miehistä 3,1%

Haluaisi vähemmän kehon rasvaa

- Naisista 55%
- Miehistä 44%

Vertaa Osuan aineisto:

Lihasmassaa haluaa tytöistä 48%, pojista 50%

Rasvaa kehoon haluaa vähemmän naisista 28% ja miehistä 25%

Painon pudottamiseen liittyvä suhteellinen energiavaje pitkään jatkuessaan

- laskee suorituskykyä ja heikentää palautumista

- altistaa ylikuormittumiselle ja loukkaantumisille.

- Alaikäisten ei tule laihduttaa, ei myöskään ne, joilla on syömishäiriöoireita tai ylikuormittuneisuutta



URHEILIJAN PAINONPUDOTUS



ENNEN KUIN ALOITAT

Onko painonpudotukselle perusteltu syy?



Onko painonpudotus suunniteltu yhdessä valmennustiimin kanssa?

SUUNNITTELE HUOLELLA



Pohdi, mihin vaiheeseen kautta painonpudotus parhaiten sopii.

VARMISTA TASAINEN ATERIARYTMI JA RIITTÄVÄ ENERGIANSAAINTI



ÄLÄ KIIREHDI

Sopiva painonpudotustahti on n. 0,2–0,5 kg /vko



HUOMIOI HARJOITTELU



Maltillisessakin painonpudotuksessa on aina kuormittumisen riski.

VARMISTA HIILIHYDRAATIN SAANTI

Pyri pitämään hiilihydraattien saanti mahdollisimman optimaalisena. Tämä tukee suorituskykyä ja palautumista.

Asiantuntija: Anna Ojala, ETM, Tampereen Urheilulääkäriasema

terveurheilija

10 PERIAATETTA URHEILUN HYVÄÄN PAINOPUHEESEEN

1

PAINON JA KEHON ARVIOINTI EI KUULU LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN EIKÄ HARRASTEIKUNTAAN.

Kehon painon optimointia ei tule toteuttaa lapsilla ja nuorilla, ja valmistuksellisesti syistä tapahtuvaa kehon mittaamista varten on oltava selvät perusteet kaikista ikäryhmistä. Nuori mieli on erityisen herkkä vaikutuksille.

2

LVO TURVALLINEN TILA PAINOSTA TAI KEHOSTA KESKUSTELTAESSA SEKÄ MIT TAUSTILANTEISSA.

Jos painosta puhuminen on perusteltua, voit kysyä: "Mitä ajattelet, jos puhuisimme painostasi?". Mahdolliset keskustelut sekä mittaukset tehdään yksilöllisesti ja palaute käsitellään luottamuksellisesti.

3

PAINOSTA JA KEHOSTA VOIDAAN PUHUA URHEILIJAN EHDOLLA SILLOIN, KUN SIIHEN ON PERUSTEET.

Motivaation tuki ja urheilijan kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä teemoja keskusteluita käytäessä. Painokeskustelun merkitys on syytä arvioida huolella etukäteen.

4

TIEDOSTA, ETTÄ PAINOSTA JA KEHOSTA KESKUSTELEMINEN VOI HERÄTTÄÄ ERILAISSIA TUNTEITA. AIHE ON HARVOIN KENELLEKÄÄN NEUTRAALI.

Emme voi tietää ennalta, miten toinen reagoi ja mitä hän ajattelee. Suhtautuminen painoon ja kehoon voi myös muuttua ajan saatossa.

5

HUOMIOI, ETTÄ OMA PUNEESI RAVITSEMUKSESTA JA KEHOSTA VAIKUT TAVAT URHEILIJAA, MYÖS SILLOIN KUN KYSE EI OLE HANESTA ITSESTÄÄN.

Asenteemme vaikuttavat tiedostetuista tai tiedostamatta. Oman tai muiden kehon kommentoinni viestii suhtautumisestamme kehoihmeisiin.

6

ÄLÄ KOMMENTOI TOISEN TAI OMAA ULKOISTA OLEMUKSIA, ATERIOITA TAI SYÖMISTÄ, ETENKÄÄN SILLOIN, JOS URHEILUJA EI KYSY NEUVOA.

Ulkoisesta olemuksesta ei voi päättää yksinön ruokailutottumuksia, suorituskykyä tai terveydentilaa. Tukea ravitsemusasiantuntijilta saa koulutetuilta ravitsemusasiantuntijoilta. Huolenpiteen ihmisen jaksamisesta, tereydestä tai syömisestä voi ilmaista luottamuksellisessa, turvallisessa tilassa.

7

TUNNISTA LAJISSA VALLITSEVAT ULKONAKO- JA KEHOINTAET.

Pohdi, ovatko ne todella yhteydessä suorituskykyyn ja lajin vaatimuksiin, vai kumpuavatko ne jostain muualta?

8

KUUNTELE JA TARJOA TUKEA TARVITTAESSA. ALOITE PAINOSTA JA KEHOSTA PUHUMISEEN VOI TULLA MYÖS URHEILIJALTA.

Vahtainen puuttaminen ja tuen piittin ohjaaminen mahdollisten haasteiden äärellä on tärkeää, ja vaikuttavuus on tällöin parhainta. Myös valmentaja tai asiantuntija voi hakea tukea aiheesta puhumiseen.

9

URHEILIJAN RUOKA- JA KEHOSUHDE VOI MUUTTUA LOUKKAANTUMISTEN, TERVEYDELLISTEN HAASTEIDEN SEKÄ ELÄMÄNMUUTOSTEN AARELLA.

Kehosuhde ja painon merkitys urheilussa tulee laittaa kontekstiin, jossa ihmisen elämäntilanne, terveys, psyykkiset haasteet, perimä, ravitsemus, sekä lukuisat muut tekijät ovat osana kokonaisuutta. Keho- ja ruokasuhte ei ole staattinen tila.

10

ITSE PAINOSTA PUHUMINEN HARVOIN RATKAAEE HAASTEITA.

Painosta puhumisen sijaan aloita kysymällä kuulumisista, jaksamisesta, ajan sujumisesta tai urheilijan kehitysohteista.

Oma arvio ravitsemustietämyksestä

Erinomainen tai hyvä

- Naisista 62%
- Miehistä 63%

Väitöstutkimuksen mukaan (Maria Heikkilä, 2020)

Kyselytutkimuksessa urheilijat vastasivat keskimäärin 73 % ja valmentajat 81 % kysymyksistä oikein, mutta vaihtelu oli suurta. Heikoimmillaan urheilijat vastasivat alle puoliin kysymyksistä oikein. Valmentajien ravitsemusosaaminen oli parempaa kaikilla kyselyn osa-alueilla.

Haasteellisimmiksi osoittautuivat ravintolisiin ja urheilijoiden ravitsemussuosituksiin liittyvät väittämät.

Nuoremmilla urheilijoilla oli ravitsemustiedoissaan enemmän puutteita kuin vanhemmilla; valmentajilla tilanne oli päinvastainen.

Naisurheilijat ja -valmentajat saivat keskimäärin miehiä parempia tuloksia.

Maajoukkueisiin kuuluvat urheilijat saivat enemmän oikeita vastauksia kuin urheilijat, jotka eivät kuuluneet vastaaviin valmennusryhmiin.

Kiitos!