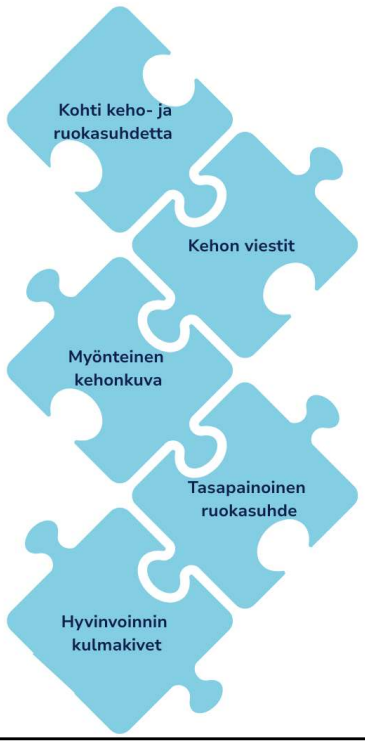
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL



Tietoisku:
Riittävä syöminen

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

Tämän tietoiskun tavoitteena on lisätä ymmärrystä riittävän syömisen tärkeydestä urheilijan kehittymiselle ja suorituskyvylle sekä hahmottaa keskeisimmät tekijät urheilijan ruokavaliossa. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa mahdolliset riittämättömän syömisen merkit.

Tietoisku on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 4. Tasapainoinen ruokasuhde, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 13–14 ja 45.

Tietoisku on kehitetty osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde -hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024–31.7.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

Riittävä syöminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Syöminen – kolmasosa kehittymisestä

Riittävä syöminen varmistaa

- harjoituksissa jaksamisen
- harjoittelusta palautumisen
- ehkäisee vammojen ja ylirasitustilan syntymistä
- vahvistaa vastustuskykyä

→ Tukee urheilussa kehittymistä

Kehittymisen kolmio (Terve urheilija)

Tässä tietoiskussa käydään läpi riittävän syömisen merkitystä ja mistä riittävä syöminen rakentuu sekä mistä tunnistaa, jos syöminen on riittämätöntä. Kuvassa oleva kehittymisen kolmio kuvaa tasapainoa harjoittelun, ravinnon ja levon välillä. Kun osa-alueet ovat tasapainossa, urheilijan kehittyminenkin etenee. Ravinto ja syöminen on kolmasosa kehittymisestä. Keskeisintä on riittävä energiansaanti. Riittävä syöminen varmistaa harjoituksissa jaksamisen ja niistä palautumisen, jotta jaksaa taas seuraavissa harjoituksissa eli se tukee suorituskykyä. Kun urheilijan palautuminen on hyvällä tasolla, harjoitukset sujuvat paremmin ja keho kestää harjoitusten kuormitusta, mikä ehkäisee vammojen syntymistä. Riittävä syöminen ehkäisee myös ylirasitustilan syntymistä ja vahvistaa vastustuskykyä, jolloin on enemmän terveitä harjoituspäiviä. Riittävä syöminen tukee monin eri tavoin urheilussa kehittymistä.

(Lisätietoa ravitsemuksen merkityksestä: Terve urheilija –verkkosivuilla Ravitsemus –osiossa: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/)

Riittävä syöminen – muita vaikutuksia

- Pitää virkeänä ja jaksavana = energinen olo
- Edistää keskittymiskykyä
- Vähentää napostelun ja makean syömisen mielihalua
- Auttaa mielialan pysymistä hyvänä

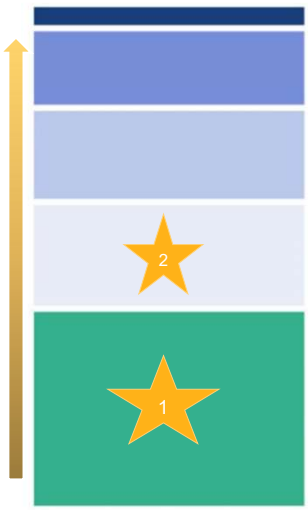
→ Tukee urheilijan suorituskykyä ja kehittymistä sekä hyvinvointia.

Riittävällä syömisellä on myös muita vaikutuksia, jotka tukevat urheilijan kehittymistä ja suorituskykyä sekä hyvinvointia. Riittävä syöminen pitää virkeänä ja jaksavana, mikä tuntuu energisenä olona. Riittävä syöminen edistää keskittymiskykyä, mikä tukee suorituskykyä ja ehkäisee vammariskiä. Riittävä ja riittävän monipuolinen syöminen vähentää napostelun ja makean syömisen mielihalua. Monipuolisesti ravintoaineita sisältävä ruokavalio tukee urheilijan kehittymistä ja hyvinvointia – monipuoliseen ruokavalioon mahtuu myös jälkiruokia ja makeaa syötävää. Riittävä syöminen tukee mielen hyvinvointia ja säännöllinen syöminen auttaa mielialan pysymisessä hyvänä (esim. nälkäkiukun välttäminen, nälkäisenä kaikki tuntuu ikävämmältä). Nämä yhdessä tukevat urheilijan suorituskykyä ja kehittymistä sekä hyvinvointia.

Seuraavilla dioilla käydään läpi urheilevan nuoren syömisen kulmakivet tärkeysjärjestyksessä.
Riittävä energiansaanti on kaikkein tärkein. Se on kehittymisen ja suorituskyvyn edellytys. Jos energiaa saadaan liian vähän, niin muuten laadukkaasti koottu ruokavalio ei riitä turvaamaan tasapainoa kehittymisen kolmiossa. Etenkin tytöillä/naisilla energiansaanti jää herkästi liian vähäiseksi, mutta myös pojilla/miehillä matala energiansaatavuus on yleistä.
(Huom. Liian vähäinen energiansaanti voi olla tahatonta eli ei ole ymmärrystä riittävästä energiansaannista tai se voi olla tarkoituksellista energiansaannin rajoittamista.)

Lisätietoa: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella



Kuva: Terveurheilija.fi

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

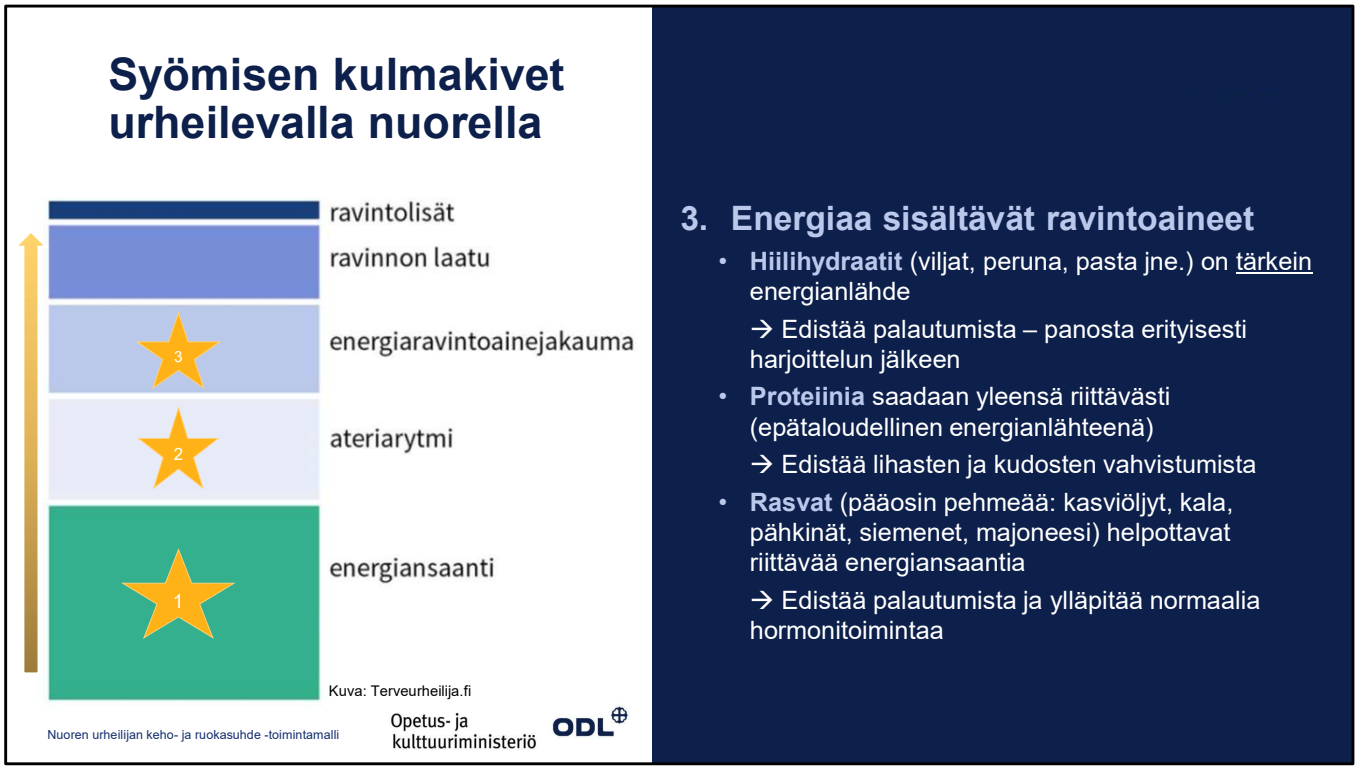
Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

2. **Tasaisesti energiaa** aamusta alkaen
   - Seuraa kelloa eli syö noin 3–4 h välein, mutta kuuntele kehon nälkäviestejä

Toiseksi tärkein asia syömisessä on tasainen ateriarytmi aamusta alkaen. Aamupala käynnistää kehon ja ruoansulatuksen alkavaan päivään. Pienikin aamupala on parempi kuin ei mitään. Jos aamupala ei maistu heti heräämisen jälkeen, niin aamupalan voi ottaa myös mukaan ja syödä esimerkiksi kouluun saavuttua tai ensimmäisen oppitunnin jälkeen. Keho tarvitsee energiaa etenkin päivän alkupuolella, jotta se on valmis päivän koitoksiin ja jaksaa harjoituksissa. Ruokarytmiä kannattaa opetella kellon kanssa, esimerkiksi noin 3-4 tunnin välein, mutta kuulostellen kehon nälkäviestejä – joskus tarvitsee syödä tiheämminkin.

(Lisää tietoa: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/)

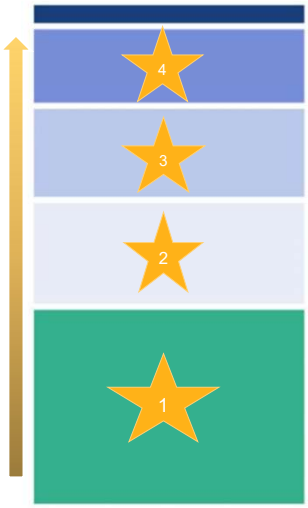


Kolmantena, lähes yhtä tärkeänä ateriarytmin kanssa, tulee energiaravintoaineiden jakauma, eli mikä osuus ruokavaliosta on hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvaa.

- **Hiilihydraatit** on tärkein energianlähde. Hiilihydraatteja saadaan mm. viljoista eli puurosta ja leivästä sekä perunasta ja pastasta. Urheilija tarvitsee sekä hitaasti imeytyviä, esimerkiksi täysjyväviljoista valmistettu runsaskuituinen leipä, että nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, esimerkiksi vaalea, vähän kuitua sisältävä leipä. Hiilihydraattien riittävä saanti edistää palautumista ja onkin tärkeää syödä harjoitusten jälkeen jotain, mistä saa hiilihydraatteja. Esim. nopeuden suurempaa kehittymistä tukee riittävän suuri hiilihydraattien saanti.
- **Proteiinia** saadaan yleensä riittävästi ruokavaliosta ilman erillisiä proteiinivalmisteitakin. Proteiinia tarvitaan lihasten ja kudosten vahvistumiseen. Jos keho ei saa energiaa riittävästi hiilihydraateista, se alkaa pilkkoa proteiinia energianlähteeksi, mutta se on keholle epätaloudellinen tapa saada energiaa. Proteiinia saadaan mm. kalasta, lihasta, palkokasveista, linsseistä, pähkinöistä, maitotuotteista ja täysjyväviljoista.
- **Rasvat** tukevat riittävää energiansaantia eikä etenkään pehmeitä rasvoja ole tarpeen vältellä. Ne myös edistävät palautumista ja ylläpitävät normaalia hormonitoimintaa, mikä on tärkeä koko elämänmittaisen terveyden kannalta. Rasvoissa kannattaa suosia pääosin pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja, joita saa kasviöljyistä, kalasta, pähkinöistä, siemenistä ja kasviöljypohjaisista tuotteista, kuten majoneesista ja margariinista.

- Lisää tietoa: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravintoaineet/

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella



Kuva: Terveurheilija.fi

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

4. Ravinnon laatu: ruokaa, josta saa vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua → väriä lautaselle

Neljäntenä, ja lähes yhtä tärkeänä edellisen kanssa, tulee ravinnon laatu. Eli se, mistä kaikesta ruokalautasen sisältö koostuu. Aterioiden olisi hyvä sisältää monipuolista ruokaa, josta saa vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua eli monipuolisesti mm. kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljoja ja palkokasveja. Mitä monipuolisemmin värejä päivän aterioilla, sitä monipuolisemmin se sisältää ravintoaineita.

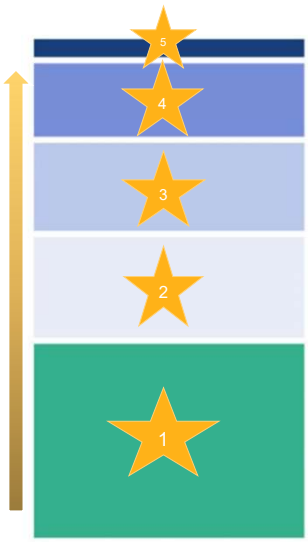
(Lisää tietoa: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/)

Viimeisenä, kun ruokavaliossa on kaikki muut palikat hyvällä mallilla, tulevat ravintolisät. Ravintolisät eivät korvaa laadukasta ruokavaliota, mutta ne voivat tuoda pientä lisähyötyä kehittymiselle ja suorituskyvylle, kun ruokavaliossa kaikki muu on kunnossa. Ravintolisiksi luetaan muun muassa palautusjuomat ja muut urheilujuomat, erilaiset proteiini- tai muut energialisät sekä vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet. Kaikille tarpeellinen ravintolisä on kuitenkin D-vitamiinivalmiste ympäri vuoden.

Lisäksi on tärkeää muistaa säännöllinen nesteiden nauttiminen ja juoda ennen janon tunnetta. Janon tunne on viesti nestevajeesta. Janojuomaksi kannattaa valita vesi, etenkin hampaiden hyvinvoinnin vuoksi.
(Harjoitusten aikaisesta urheilujuomien käytöstä kannattaa lukea lisää Terve urheilija –verkkosivuilta.)

Lisää tietoa:
Ravintolisistä: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravintolisat/
Vitamiineista ja kivennäisaineista: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/
Nesteensaannista: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/nesteensaanti/

Syömisen kulmakivet urheilevalla nuorella



Kuva: Terveurheilija.fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö ODL

1. **Riittävästi energiaa!**
2. **Tasaisesti energiaa** aamusta alkaen (n. 3–4 h välein)
3. **Energiaa sisältävät ravintoaineet**
   - **Hiilihydraatit** (viljat, peruna, pasta jne.) on tärkein energianlähde
     → Edistää palautumista – panosta erityisesti harjoittelun jälkeen
   - **Proteiinia** saadaan yleensä riittävästi (epätaloudellinen energianlähteenä)
     → Edistää lihasten ja kudosten vahvistumista
   - **Rasvat** (pääosin pehmeää: kasviöljyt, kala, pähkinät, siemenet, majoneesi) helpottavat riittävää energiansaantia
     → Edistää palautumista ja ylläpitää normaalia hormonitoimintaa
4. **Ravinnon laatu**: ruokaa, josta saa vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua → väriä lautaselle
5. **Ravintolisät** (mm. palautusjuomat, proteiinilisät, vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet)
   - Vaikutus vähäinen – eivät korvaa laadukasta ruokavaliota

+ Säännöllinen nesteiden (vesi!) nauttiminen – juo ennen janon tunnetta

Syömisen palikat ovat tässä siis tärkeysjärjestyksessä ja palikoiden koko kuvaa niiden tärkeyttä. Alimpana kaikkein suurin ja tärkein, keskellä olevat palikat keskenään lähes yhtä tärkeitä ja ylimpänä pienimmällä osuudella ravintolisät, jotka voivat kruunata kakun, kun vain kakku itsessään on kunnossa.

(Terve urheilija –verkkosivuilla on paljon lisätietoa urheilijan ravitsemuksesta.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Mistä tietää, että syöminen ei ehkä ole riittävää tai riittävän monipuolista?

- Harjoittelu tuntuu toistuvasti raskaalta
- Väsyttää jatkuvasti
- Mielialani heittelee, olo on alakuloinen, ärsyttää herkästi
- Vaikea keskittyä koulutehtävien tekemiseen tai valmentajan ohjeisiin
- Harjoittelusta huolimatta en edisty lajissani
- Ruoka on jatkuvasti mielessä tai näen usein unta syömisestä
- Voimakkaita mielihaluja tiettyjä ruokia kohtaan (esim. karkkipussi tyhjenee kerralla)
- Sairastelee usein (esim. toistuvasti flunssa)
- Kuukautiskiertoni on epäsäännöllinen (jos kuukautiskierto on aiemmin ollut säännöllinen) (!)
- Toistuvasti rasitusmurtumia ja vammoja (!)

Huom! Ylikuormitustila voi ilmetä samanlaisina oireina ja merkkeinä.

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

12

Edellä käytiin läpi riittävää syömistä. Mutta mistä sitten tietää, että syöminen ei ehkä ole riittävää tai riittävän monipuolista. Tässä on lueteltu merkkejä, jotka voi viestiä liian vähäisestä energiansaannista. On hyvä huomata, että ylikuormitustila voi ilmetä samanlaisina oireina ja merkkeinä. Ylikuormitustilan taustalla on epätasapaino harjoittelun, ravinnon ja levon välillä, eli tässä mainitut merkit voivat kertoa myös riittämättömästä palautumisesta tai liian suuresta kuormituksesta.

Huutomerkillä kuvatut merkit ovat vakavia merkkejä pitkäkestoisemmasta riittämättömästä syömisestä.