

URHEILIJALLE MAHDOLLISETI HYÖDYLLISIÄ RAVINTOLISIÄ



Urheiluelintarvikkeet

Energia-, proteiini- ja hiilihydraattilisät, elektrolyyttilisät, palautusjuomat, kliiniset ravintovalmisteet, kuten ateriankorvikkeet, juomat, geelit, patukat.



Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet

Rauta, kalsium, D-vitamiini, probiootit ym. tarpeen mukaan.



Suorituskykyyn vaikuttavat erityisvalmisteet

Kofeiini, beeta-alaniini, natriumbikarbonaatti, punajuurimehu/nitraatti, kreatiini.

SUORITUSKYKYYN VAIKUTTAVIEN ERITYISVALMISTEIDEN KÄYTTÖAIHEITA

Ravintolisä	Mahdollinen vaikutus	Käyttö lajeittain
Kreatiini	<ul style="list-style-type: none">• Lisää voimantuottoa.• Sitoo elimistöön nestettä.	<ul style="list-style-type: none">• Voimalajit• Teholajit
Kofeiini	<ul style="list-style-type: none">• Lisää vireyttä.• Ehkäisee suorituksen aikaista uupumusta.	<ul style="list-style-type: none">• Voimalajit• Kestävyysslajit• Taitolajit• Teholajit
Nitraatti/ Punajuurimehu	<ul style="list-style-type: none">• Laajentaa verisuonia.• Saattaa parantaa suorituskykyä kestävyysuorituksissa.	<ul style="list-style-type: none">• Kestävyysslajit
Beeta-alaniini	<ul style="list-style-type: none">• Lisää lihasten karnosiinin (happamuuspuskuri) määrää.• Vähentää elimistön happamuuden tunnetta.	<ul style="list-style-type: none">• Nopeuskestävyyttä vaativat teho- ja voimalajit
Natrium- bikarbonaatti (ruokasooda)	<ul style="list-style-type: none">• Happamuuspuskuri, joka vähentää elimistön happamuuden tunnetta.	<ul style="list-style-type: none">• Nopeuskestävyyttä vaativat teholajit
Protokollan mukaan käytettynä. Konsultoi ravitsemuksen ammattilaisia.		

MUISTILISTA RAVINTOLISIEN TURVALLISEEN KÄYTTÖÖN

- 1. Älä käytä turhia ravintolisiä.**

- 2. Tutustu käyttämiesi tuotteiden ainesosaluetteloihin huolella.**

- 3. Vältä sellaisten ravintolisien käyttöä, jotka sisältävät useita ainesosia.**

- 4. Vältä epämääräisissä lähteissä markkinoituja ja hankittuja ravintolisiä, joissa ei ole suomenkielisiä tuoteselosteita.**

- 5. Suosi kotimaisten, tunnettujen ja arvostettujen valmistajien tuottamia ravintolisiä, joiden laadunvalvontaprosessia voi pitää luotettavana.**

- 6. Pyydä ravintolisän valmistajalta tai maahantuojalta kirjallinen lupaus siitä, ettei tilaamasi tuote sisällä urheilussa kiellettyjä aineita.**

- 7. Ota kuva tuotteesta, tuoteselosteesta ja valmistuserän numerosta, jotta muistat käyttämäsi tuotteen tarkasti.**
