

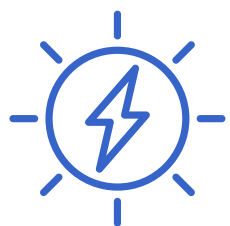
Hiilihydraattien saannin vaikutuksia suorituskykyyn

Hiilihydraattien saantisuositus urheilijoille on:

- Hiilihydraattien tarpeeseen vaikuttavat mm. urheilulaji, kausi, harjoittelun teho ja kokonaismäärä.

4–12 g
/painokilo
/vrk

Riittävän hiilihydraattien saannin hyötyjä:



Auttaa riittävän ja lajinomaisen energiansaannin turvaamisessa



Parantaa ja ylläpitää suoritustehoa



Edistää palautumista



Vähentää lihasten kataboliaa ja proteiinin käyttöä energiaksi

Vähäisen hiilihydraattien saannin haittoja:



Johtaa lihasten glykogeeni-varastojen tyhjenemiseen ja aiheuttaa kataboliaa



Laskee suoritustehoa



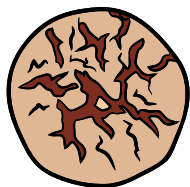
Altistaa ylikuormitusoireille ja sairastelulle



Heikentää syömisen hallintaa ja altistaa huonommille ruokavalinnoille

Esimerkki päivän hiilihydraattiannoksista 60 kiloisella urheilijalla

6 g
/painokilo
=
372 g



Ruis- ja täysjyvävehnäleipä
8 viipaletta (200 g)
= **84 g**



Maustettu jogurtti
2 prk (4 dl)
= **56 g**



Täysjyväriisi (keitetty)
1 annos (150 g)
= **43 g**



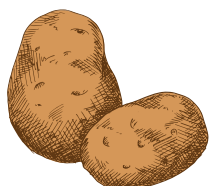
Rasvaton maito
2 lasia (4 dl)
= **20 g**



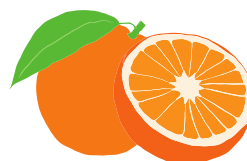
Wok-kasvikset
1 annos (100 g)
= **11 g**



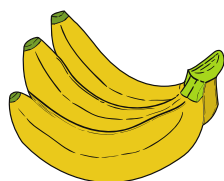
Mustikat
1 annos (2 dl)
= **8 g**



Keitetty peruna
3 kpl (180 g)
= **28 g**



Appelsiini
1 kpl (210 g)
= **19 g**



Banaani
1 kpl (150 g)
= **25 g**



Appelsiinitäysmehu
2 lasia (4 dl)
= **40 g**



Omena
1 kpl (160 g)
= **15 g**



Kaurapuuro (keitetty)
1 annos (300 g)
= **21 g**