

Saantisuositus urheilijalle

4–12 g/painokilo/vrk



Urheilijan hiili- hydraattien saanti

Lisähyödyt

Pitkissä suorituksissa urheilun aikana nautitut hiilihydraatit auttavat ylläpitämään lihasten hiilihydraattivarastoja ja suoritustehoa.

Pian harjoituksen jälkeen nautittuina hiilihydraattien palautumista edistävä teho on parhaimmillaan.

Urheilun vaikutus tarpeeseen

Tarve vaihtelee urheilulajista, kaudesta, harjoittelun tehosta ja kokonaistuntimääristä riippuen. Kovina harjoittelu- tai kilpailuviikkoina **tarve on suurempaa**.

Vaikutus suorituskyykyyn

Riittävä saanti

- parantaa ja ylläpitää suoritustehoa
- edistää palautumista.

Liian vähäinen saanti

- aiheuttaa kataboliaa
- altistaa ylikuormitusoireille ja sairastelulle.

Saantisuositus urheilijalle

1,4–2,0 g/painokilo/vrk



Urheilijan proteiinin saanti

Urheilun vaikutus tarpeeseen

Proteiinin **tarve ei juurikaan kasva** kulutuksen noustessa.

Vaikutus suorituskykyyn

Palautumisen ja lihaskasvun kannalta oleellisinta on, että proteiinia saadaan

- päivittäin riittävästi
- tasaisin väliajoin
- laadukkaista lähteistä

Sopiva määrä toteutuu yleensä lautasmallin mukaisilla aterioilla.

Lisähyödyt

Suuremmasta saannista

voi olla hyötyä erityisesti

- energiansaantia rajoitettaessa
- vammasta kuntoutuessa
- harjoitteluun palatessa pidemmän tauon jälkeen.

Saantisuositus urheilijalle
1–2 g/painokilo/vrk



Urheilijan rasvojen saanti

Urheilun vaikutus tarpeeseen

Rasva on ennen kaikkea **energianlähde**. Sen tulisi kattaa noin 20–40 % urheilijan kokonaisenergiansaannista. Saantisuositus vaihtelee

- lajista
- tavoitteista
- yksilöllisistä eroista riippuen.

Vaikutus urheilijaan

Rasvalla on tärkeä rooli urheilijan

- **hormonituotannon** tukemisessa
- **vastustuskyvyn** ylläpitämisessä
- **tulehduksen** vähentämisessä
- **aineenvaihdunnan** säätelyssä.

Lisähyödyt

Omega-3-rasvahappojen saanti ruokavaliosta voi edistää **infektioista toipumista** ja urheilusuorituksesta **palautumista**.