

# Urheilijalle mahdollisesti 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
<b>Kreatiini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisää voimantuottoa.</li><li>• Sitoo elimistöön nestettä.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voimalajit</li><li>• Teholajit</li></ul>
<b>Kofeiini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisää vireyttä.</li><li>• Ehkäisee suorituksen aikaista uupumusta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voimalajit</li><li>• Kestävyysslajit</li><li>• Taitolajit</li><li>• Teholajit</li></ul>
<b>Nitraatti/ Punajuurimehu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laajentaa verisuonia.</li><li>• Saattaa parantaa suorituskykyä kestävyys suorituksissa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kestävyysslajit</li></ul>
<b>Beeta-alaniini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisää lihasten karnosiinin (happamuuspuskuri) määrää.</li><li>• Vähentää elimistön happamuuden tunnetta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nopeuskestävyyttä vaativat teho- ja voimalajit</li></ul>
<b>Natrium- bikarbonaatti (ruokasooda)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Happamuuspuskuri, joka vähentää elimistön happamuuden tunnetta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nopeuskestävyyttä vaativat teholajit</li></ul>

Suosittelun annoksen mukaan käytettynä.  
Konsultoi tarvittaessa ravitsemuksen ammattilaisia.