

Välipalat ja valmiit urheilutuotteet

Palautumisesta

Elimistön hiilihydraattivarastot tyhjenevät treenin aikana, joten niiden täydentäminen on ensiarvoisen tärkeää. Tämän vuoksi palautumisaterian tulee sisältää aina hiilihydraatteja. Sopiva hiilihydraattien määrä on treenin laadusta riippuen 30 – 100 g kestävyystreenin vaatiessa niitä eniten.

Lihavaurioiden korjaamiseksi tulisi nauttia proteiinia. Sopiva proteiinimäärä on harjoituksesta ja kehon painosta riippuen 10 – 25 g. Tärkeää on, että ateria sisältää aina sekä hiilihydraatteja että proteiinia eli ei vain banaania tai rahka vaan molemmat. Hiilihydraatteja tulisi olla vähintään kaksi kertaa proteiinin määrä.

Palautuminen kannattaa käynnistää jo ennen treeniä nauttimalla samantyyppinen välipala kuin treenin jälkeen, proteiinia voi olla vähemmän.

Hyviä palautumisaterioita, joissa hiilihydraatti-proteiinisuhde on n. 2:1

	Hiilihydraatteja g	Proteiinia g
200 g maitorahka 1 Banaani 1 dl kaurahiutaleita	53	26
1 Kinkkutäysjyväämpylä 2 dl rasvatonta maitoa	36	16
1 välipalajuoma (esim. Elovena) 100 g raejuustoa 1 dl ananasta omassa mehussa	38	22
2,5 dl palautusjuoma (esim. Gainomax)*	40	20
Pre-treeni smoothie 1 dl mustikkakeittoa 2 dl luonnonjogurttia	39	5

Lue tuoteselosteet !

Jos käytät valmiita palautusjuomia, varmista, että ne sisältävät sekä hiilihydraatteja että proteiineja. Sana recovery tuotteen nimessä viittaa, että siinä on myös hiilihydraatteja mutta lue aina tuotteen ravintosisältötaulukko.

Suosittu proteiinipatukat ovat vähän parempi versio suklaapatukasta. Jos kuitenkin käytät patukoita, varmista, että myös niissä on myös hiilihydraatteja.

Urheilujuomat nesteytykseen suorituksen aikana

Yksi palautumisen tärkeitä osatekijöitä on myös nesteytys, jonka on jatkuttava vaikka ei enää olisi jano. Nautitun nesteen määrä tulisi ylittää treenin aikana hikoiltu määrä. Elimistön nestevaje hidastaa energiavarastojen täyttymistä ja lihasvaurioiden korjaantumista. Erityisen rankan tai pitkän treenin jälkeen pelkkä vesi ei välttämättä riitä. Hikoilussa menetettyjä suoloja voidaan korvata esimerkiksi valmiilla urheilujuomalla jo treenin aikana.

Mikäli ei halua käyttää valmiita urheilujuomia, voi oman juoman valmistaa itse lisäämällä 500 ml:an (0,5 dl) kuumaa vettä 5 tl hunajaa ja hyppysellinen (erittäin vähän) suolaa.

Valmiit nesteytykseen soveltuvat urheilujuomat ovat kauppanimeltään esim. Gatorade, Leader Sports Drink, Dexal, Powerade. Jälleen kerran lue ravintosisältö: hiilihydraattia tulisi mieluiten olla 5-6 g(5-6 %)/100 ml nestettä.

Valmiista urheilujuomista saa myös hieman energiaa, mutta pitkäkestoisessa suorituksessa tulee nauttia jotain muutakin esim. banaania, kuivattuja hedelmiä, energiageeliä eli jotain josta saa pääasiassa hiilihydraatteja energiavarastojen täydentämiseksi.

Energiajuomien sudenkuoppa

Urheilu- ja palautusjuomat on erotettava energiajuomien nimellä myytävistä tuotteista. Perinteiset energiajuomat ovat Battery – tyyppisiä juomia, jotka sisältävät paljon sokeria eivätkä eroa virvoitusjuomista kuin niiden sisältämien ”virkistysaineiden” kuten kofeiinin, tauriinin jne. vuoksi. Energiajuomina myydään myös energiaa sisältämättömiä juomia, mutta jotka sisältävät virkistysaineiden lisäksi esim. pitkäketjuisia aminohappoja, joiden katsotaan auttavan jaksamista. Batteryt eivät kuulu missään nimessä urheilusuoritukseen sen sijaan on ihan oman uskomuksen varassa, haluaako käyttää muita energiabuustaus- juomia. Kahvi ajanee usein saman asian.

Lisää tietoa ja vinkkejä

www.urheiluravitsemus.fi