

ANTIDOPINGOHJEITA

Kielletyt ja sallitut lääkkeet

Aina kun käyt lääkrillä tai haet apteekista lääkkeitä, muista mainita, että olet urheilija.

Tarkista myös aina itse, onko lääkkeesi sallittu. Älä koskaan ota mitään lääkettä tietämättä, onko se sallittu.

Erivapaus urheilussa

Suomen Antidopingtoimikunnan (ADT:n) valvontalautakunta voi urheilijan kirjallisesta anomuksesta myöntää määräaikaisen (voimassaoloaika käy ilmi urheilijalle lähetettävästä

todistuksesta/vastaanottoilmoituksesta) erivapauden kielletyn lääkkeen käyttämisestä esim astma.

Lisäravinteet

Jos käytät lisäravinteita, osta vain tunnettuja ja testattuja valmisteita. Älä tilaa suoraan netistä testaamattomia tuotteita.

Dopingtestaus

Tutusta alla olevaan linkkiin huolella. Dopingtesti voi olla edessä jo seuraavassa kilpailussa.

Lisätietoja osoitteessa www.antidoping.fi

URHEILIJAN RAVINTO

Urheilijoiden tulee syödä riittävän usein. Useimmille urheilijoille sopiva aterioiden määrä on 5–7 päivässä. Aterioiden lukumäärä vaihtelee yksilöllisten erojen ja arjen rakenteen vaihtelevuuden seurauksena.

Aterioiden tulisi jakautua tasaisesti pitkin päivää. Syödä tulisi siis keskimäärin 3 tunnin välein. Yli 4 tunnin ateriovälejä tulee välttää. Harjoittelun jälkeisen palauttavan välipalan ja sitä seuraavan aterian väli voi hyvin olla lyhimmillään vain puoli tuntia.

Säännöllisyys ei tarkoita napostelua

Säännöllisellä syömisellä ei tarkoiteta jatkuvaa napostelua. Aterioiden, myös välipalojen, tulisi olla selkeitä, täysipainoisia kokonaisuuksia, joiden välissä on syömätön jakso.

Syö puolet päivän energiasta ennen iltapäiväharjoitusta

Ei riitä, että syödään tasaisin välein. Myös ravintoaineiden tulisi jakautua tasaisesti päivälle. Usein urheilijoiden ruokailu on liian iltapainotteista vaikka ateriarytmi olisi tasainen. Erityisesti kaksi kertaa päivässä harjoittelevat urheilijat syövät usein turhan iltapainotteisesti. Ruokailun iltapainotteisuus on yleensä seurausta siitä, että urheilija varoo syömistä aamulla ja päivällä, jotta sulamaton ruoka ei vaikeuttaisi harjoittelua. Nyrkkisääntö on, että ainakin puolet päivän energiasta tulee syödä ennen iltapäiväharjoitusta.

Rutiinit tuovat säännöllisyyttä

Urheilijan kannattaa muodostaa arkeensa rutiineja, jotta tasainen ravintoaineidensaanti helpottuisi. Rutiineista tärkeimpiä ovat vuorokausirytmien ja ateriarytmien säännöllisyys. Epäsäännöllisyys on sekä urheilijan elimistölle että psyykelle ylimääräinen stressitekijä, jota pitäisi välttää. Syömistä ei pidä lisätä ja vähentää harjoitusmäärästä riippuen. Lepopäivänäkkin tulee syödä suunnilleen saman verran kuin harjoituspäivänä.

Suunnittelu helpottaa syömistä

Epäsäännöllisenkin päivärytmien kanssa tulee toimeen huolellisella suunnittelulla. Aterioiden ajankohdat ja sisältö on hyvä miettiä valmiiksi seuraavaa päivää varten. Jos aterioita ei suunnittele, venyvät ateriovälit helposti ja syntyy tilanteita, jolloin verensokeri laskee ja nälkä on kova. Väsyneenä ja nälkäisenä harkintakyky heikkenee ja järkevien ruokavalintojen tekeminen vaikeutuu. Ruokaa halutaan nopeasti ja vähällä vaivalla. Tällöin valinta kohdistuu usein pikaruokiin tai muihin herkkuihin kuten makeisiin, limsaan tai energiajuomiin.

Muista syödä

Ilman rutiineja tai suunnittelua urheilijan on lähes mahdoton syödä hyvin aterialta ja päivästä toiseen. Rutiinien puuttuminen ja suunnittelun laiminlyöminen saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa jopa siihen, että ruokailu jää väliin. Syömisestä unohtuessa harjoitteluvalmius heikkenee, palautuminen kärsii ja fyysinen kehitys hidastuu.

Urheilijan päivän ateriat

Urheilijan ruokavalion perustan muodostavat keskipäivällä syötävä lounas ja iltapäivällä tai illalla syötävä päivällinen. Näillä aterioilla tulisi syödä monipuolisesti ja runsaasti. Myös aamiainen kuuluu välttämättömiin aterioihin. Näiden kolmen perusaterian lisäksi urheilija tarvitsee vaihtelevan määrän täydennysravintoa välipalojen muodossa. Välipalojen merkitys on korostunut urheilijoilla, sillä riittävän energiansaannin

turvaaminen vaatii, että syödään riittävän usein. Myös tehokas palautuminen ja kehittyminen edellyttävät, että ravintoaineita on jatkuvasti elimistön käytettävissä.

Nuku riittävästi

Urheilija hyötyy säännöllisestä unirytmistä. Harjoittelu lisää unen tarvetta. Urheilijan tulisi nukkua 8–10 tuntia joka yö. Tärkeää on, että vuorokausirytmisi on säännöllinen, nukkumaan pitäisi mennä joka ilta suunnilleen samaan aikaan. Jos vuorokausirytmisi rikkoutuu ja nukkumaan mennäänkin vasta aamuyöllä, ei unen laatu ja palauttava vaikutus ole sama, vaikka tuntimääräisesti nukkuisi riittävästi. Suositeltava nukkumaanmeno aika on myöhäisemmällä 22.30.

(Lähde: Suomen Olympiakomitean www-sivut)

Ateriarytmitys

Jos harjoittelet kerran päivässä niin seuraavasti rytmitetty ruokailu toimii hyvin.

klo 7.30 Aamiainen

klo 10.00 Välipala

klo 12.00 Lounas

klo 14.30 Välipala

klo 15.30 Kevyt päivällinen

klo 18.00 Harjoitus

klo 21.30 Välipala

klo 22.00 Illallinen

Jos taas harjoittelet kaksi kertaa päivässä niin seuraavasti rytmitetty ruokailu toimii hyvin.

klo 7.00 Aamiainen

klo 8.00 Harjoitus

klo 10.30 Välipala

klo 12.00 Lounas

klo 15.30 Päivällinen

klo 17.00 Kevyt välipala

klo 18.00 Harjoitus

klo 19.30 Välipala (heti harjoituksen jälkeen)

klo 21.00 Tukeva iltapala