

## Rata-autoilijan ruokavalio ja nestetasapaino

Kuljettaja kehittyy vain harjoittelemalla. Harjoittelu opettaa taidon ja toisaalta kasvattaa kunnon. Harjoittelu terästä kehon kestävämpään kilpailurasituksen, ja auttaa palautumaan siitä pikaisesti.

Harjoittelussa lihakset pauskivat töitä, energiaa kuluu ja hiki lentää. Kova työ vaatii kunnollisen ja oikeanlaisen huollon: paljon hyvää ruokaa ja kylliksi lepoa. Ilman huoltoa takki tyhjenee nopeasti ja kehitys pysähtyy. Kilpailupäivän valmistautumistempot tulevat auttamatta jälkijunassa, jos harjoittelukauden perushuolto on laiminlyöty!

### Nyrkkisääntö harjoittelukaudella ja kilpailujen välisenä aikana

#### 1. Syö joka aterialla

- viljavalmisteita, leipää, puuroa, myslää
- kasviksia, hedelmiä, marjoja

#### 2. Syö päivittäin

- perunaa ja juureksia
- lihaa, kalaa, kanaa tai kananmunaa
- maitovalmisteita : maitoa, piimää, jogurttia tai juustoa

#### 3. Syö harkiten

- voita, kevytlevitettä, öljyä
- sokeria, makeisia, leivonnaisia, virvoitusjuomia, sipsejä
- paistettuja tai grilliruokia

Valitse aina vähärasvaisin vaihtoehto!

### Sopivia ruokia ennen fyysistä harjoitusta

- viljavalmisteet → tumma leipä, myslä
- vähärasvaiset maitovalmisteet → jogurtit
- kala, kana ja riisi
- keitot (ei hernekeitto)
- kasvikset ja hedelmät → omena, porkkana ym.  
(banaani turhan raskas, sopii paremmin harjoituksen jälkeen)

Anna ruoan sulaa AINAKIN tunti ennen harjoitusta!

## Kilpailuissa

Ruokavalio kevenee hieman. Kilpailuviikolla ei syödä missään nimessä makeisia eikä virvoitusjuomia, jotta elimistön sokeritasapaino pysyy mahdollisimman stabiilina. Jos ruokavaliossa ei ole turhuuksia karsittavaksi, pienennetään annoksia jonkin verran. Täyteen syömisen tunnetta pitää välttää. Muun muassa kilpailujännitys hidastaa ruoansulatusta, joten sulatteluun on varattava riittävästi aikaa. Näin kilpailuun käydään energiavarastot täynnä, mutta vatsa ja suolisto tyhjäköinä. Kilpailupäivänä käytetään tuttuja ruokia. Uusiin kokeiluihin ja nikseihin on turha ryhtyä kilpailun alla. Lautaselle valitaan helposti sulavia ruokia. Rasvaiset ja kuitupitoiset ruoat sulavat hitaasti. Sopivat leipä- ja hedelmälaadut kannatta testata jo kotona harjoitellessa. Maitokaan ei sovi kaikille. Hyvä keino on ottaa aina mukaan sama ja hyväksi havaittu ruoka- / juomasetti esim. omaan kylmälaukkuun.

## Hyvää syötävää ennen kilpailua

- C-vitamiinipitoinen (sokeroimaton) tuoremehu tehostaa raudan imeytymistä
- jogurtti, viili, rasvaton piimä, johon sekoitettu esim. sokeroimaton mustikkakeitto
- puurot, vellit, pilit
- keitetyt kasvikset
- porkkana, tomaatti, omena, banaani (kohtuudella)
- kananmunan valkuainen
- sekaleipä
- tonnikala, kana
- tee hedelmäkalaatti tai välipalaksi makaroni, tonnikalasalaatti

Ei punaista lihaa. Sulaminen voi kestää jopa 6 tuntia. Syö myös hotelleissa kevyttä lihaa. (kana/pastat)

Älä syö raskaita aterioita kesken päivän. Aamupala on tärkeä, jonka jälkeen välipaloja ja nestettä.

## Nestetasapaino

Nesteen (veden) osuus ihmisen kehosta on noin 60-75%. Tämän nestetasapainon ylläpito on erittäin tärkeä osa fyysisen suorituskyvyn ylläpitoa. Helteellä ja kovassa rasituksessa asia korostuu. Tällöin elimistöstä voi erittyä nestettä jopa 1,5-3 litraa tunnissa. Asia on otettava huomioon riittävällä ja oikeanlaisella tankkauksella **ennen** ja jälkeen kovan suorituksen. Nestetasapainon ylläpidossa on muistettava, että elimistö pystyy ottamaan vastaan nestettä maksimissaan vain 0,8 litraa tunnissa. Nestettä tuleekin nauttia 2dl noin 15 minuutin välein, kun kilpaillaan kuumissa olosuhteissa ja hikoilu on voimakasta. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että nestettä on kehossa riittävästi ja sokeritasapaino on oikea kun virtsaa tulee runsaasti ja sen on kirkasta, eikä keltaista kuten usein aamulla. Jos olosuhteet ovat normaalit (Suomessa) tai tankataan yhteen lähtöön (finaali) tai vastaavaan, niin juominen tulee lopettaa 30-60 minuuttia ennen starttia, jolloin ylimääräiset nesteet kerkeää poistumaan.

Paras juoma on vesi yhdistettynä säännölliseen välipalojen syöntiin. Myös laimennetut ja sokेरittomat tuoremehut soveltuvat hyvin. On hyvä muistaa, että myös useimmat hedelmät ja vihannekset sisältävät runsaasti vettä. Myös MAI TODEKSTRINI- pohaiset urheilujuomat soveltuvat hyvin etenkin vaativissa

esimerkki :

0,33 l keltainen Jaffa-pullo sisältää kolmentoista sokeripalan verran sokeria. Pullollisen juominen nostaa veren sokerin reilusti yli normaalin vaihtelurajan. Seurauksena tästä on uneliaisuutta, väsymistä, velttoutta yms. Tähän ihmisen elimistö reagoi lisäämällä insuliinin eritystä verenkiertoon, jolloin veren sokeripitoisuus laskee alle normaalin vaihtelurajan. Tämä ilmenee ärtyisyytenä. Vasta näiden kahden koukkauksen jälkeen sokeritasapaino palautuu normaaliin uomiinsa. Tähän kuluu aikaa yli 2 tuntia!

Nestetasapainon häiriöt ilmenevät kuljettajalle itselleen hyvän suorituksen kannalta liian myöhään. Niitä ovat mm.

- väsymyksen tunne lisääntyy, pyrkimys kuormituksen lopettamiseen lisääntyy
- väsymys, pahoinvointi, huimaus
- raajojen puutumista (pohkeet)
- sydämen tilavuus pienenee ja syke kiihtyy, tällöin hapenottokyky heikkenee ja lihakset eivät saa ravintoaineita riittävästi, elimistö kuivuu....
- → **EI JAKSA**

### **Muuta**

- venyttelyllä ja verryttelyllä pidät itsesi skarppina ja elimistön verenkierron tasaisena
- herää riittävän aikaisin, ainakin 2-3 tuntia ennen kun menet ratin taakse
- aamureippailu ja hyppynaru pitävät mielen virkeänä koko päivän