

Jos harrastat juoksemista, muista syödä terveellisesti sekä riittävästi. Kehosi kiittää ja lenkkarisi nousevat lenkkipolulla kepeämmin!

1. Perusruoalla pärjää pitkälle

Pelkkä hyvä ravitsemus ei tee sinusta huippu-urheilijaa, mutta huonolla ravitsemuksella voit estää kehityksesi. Liian vähäinen energiansaanti hidastaa palautumista ja estää kunnan kehittymisen. Keskity lisäravinteiden sijaan monipuoliseen ruokavalioon.

2. Hiilihydraatit – juoksijan tärkein energianlähde

Niukka hiilihydraattien saanti yhdistettynä kovaan harjoitteluun voi johtaa suorituskyvyn alenemiseen ja heikentyneeseen vastustuskykyyn. Hiilihydraattien osuus kokonaisenergiamäärästä tulisi kestävyysliikkuajalla olla 50–60 prosenttia. Suosi täysjyväviljatuotteita, marjoja, hedelmiä ja kasviksia.

3. Proteiini on lihasten rakennusaine

Proteiini ei varastoidu kehoon kuten rasva ja hiilihydraatit – siksi sitä tulisi saada tasaisesti pitkin päivää. Suosi proteiinin lähteenä kalaa, kanaa, rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita, palkokasveja, pähkinöitä ja soijatuotteita.

4. Älä pelkää rasvoja

Rasvoja tarvitaan muun muassa hermoston, aivojen ja solukalvojen rakenteiden toimintaan. Rasvojen osuus tulisi olla 25–30 prosenttia päivän energiansaannista. Kiinnitä huomio rasvojen laatuun – korkeintaan 10 prosenttia päivän rasvansaannista tulisi olla ”kovaa”, eli eläinperäistä rasvaa. Terveellistä, tyydyttymätöntä pehmeää rasvaa saat esimerkiksi oliivi- ja rypsiöljystä, margariinista, pähkinöistä, siemenistä ja kalasta.

5. Jo prosentin nestehukka heikentää suorituskykyä

Pienikin nestehukka heikentää suorituskykyä ja liikunta tuntuu rasittavammalta. Juo aktiivisesti pitkin päivää, pelkkä janontunne ei riitä turvaamaan riittävää nesteytystä. Suosi juomana tavallista vesijohtovettä. Muista myös riittävä juominen lenkin jälkeen.

6. Älä lähde nälkäisenä lenkille

Syö pieni välipala noin 1,5 - 2 tuntia ennen lenkkiä. Hyvä välipala sisältää sekä hiilihydraatteja että proteiinia ja voi olla esimerkiksi banaani ja jogurttia. Tyhjillä hiilihydraattivarastoilla juoksu ei kulje, eikä myöskään täydellä vatsalla.

7. Muista juominen pitkillä lenkeillä

Yli 1,5 tunnin mittaisilla lenkeillä on viimeistään syytä juoda myös juoksun aikana. Sää vaikuttaa hikoilun määrään ja sitä kautta nesteen tarpeeseen – juo kuumalla ilmalla ja kilpailuissa jo lyhyempienkin suoritusten aikana.

8. Urheilujuomista elektrolyyttejä ja energiaa

Pitkien urheilusuoritusten ja kilpailujen aikana urheilujuoman nauttiminen on tärkeää. Urheilujuomasta saat esimerkiksi natriumia, joka tehostaa nesteen imeytymistä ja pitää yllä kehon suolatasapainoa. Urheilujuomat sisältävät myös hiilihydraatteja ja tuovat näin lisää energiaa lihaksiesi käyttöön.

9. Palautuminen käyntiin nopeasti

Kovemman lenkin jälkeen pitäisi juomaa ja ravintoa saada mahdollisimman pian, jotta palautuminen pääsee kunnolla käyntiin. Jos et pääse ruokapöydän ääreen tunnin sisällä treenin päättymisestä tai isompi ateria ei heti maistu, nappaa veden lisäksi esimerkiksi lasillinen rasvatonta maitoa ja banaani, maitopohjainen välipalajuoma, juotava jogurtti tai palautusjuoma.

10. Syö myös iltalenkin jälkeen

Syö aina lenkin jälkeen. Lihakset kehittyvät yöllä, eikä se onnistu ilman rakennusaineita. Älä siis jätä iltapalaa väliin ylimääräisten kaloreiden pelossa. Tekstin kirjoittaja Johanna Tokola on kestävyysjuoksija ja triathlonisti. Hän toimii personal trainerina ja valmentajana.