

Kestvusalade toitumine

Silja Jürs
Toitumisnõustaja

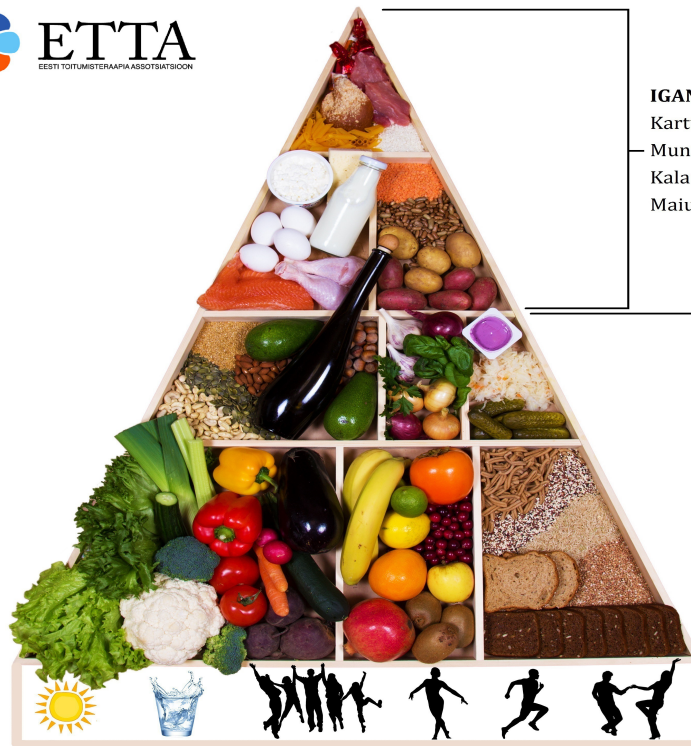


Teraapiaaegas

Kas sportlaste toit on peamiselt...?



Ka sportlased on inimesed ehk vajavad samu toitaineid nagu kõik teisedki.



IGANÄDALASELT

- Kartul jt tärkliserikkad köögiviljad & kaunvili – 3-7 korda nädalas
- Muna, linnuliha & piimatooted – 5 korda nädalas
- Kala – 3 korda nädalas
- Maiustused, rafineeritud teravili & punane liha – tarbi harva

IGAPÄEVASELT

- Köögivili & lehtvili – 5-7 portsjonit
- Teravili – 4-6 portsjonit
- Puuvili – 4-5 portsjonit
- Seemned, pähklid, õlid, mandlid & avokaado – 4-7 portsjonit
- Idandid, maitsetaimed, küüslauk jt toidu maitsestamiseks kasutatavad toiduained – 1-2 peotäit värskena
- Hapendatud toiduained – 1-2 portsjonit

Füüsiline aktiivsus, positiivsed emotsioonid pere ja sõpradega koos veedetud aeg. Puhast joogivesi, võimaluse korral päikese käes viibimine ning kosutav uni ja puhkus.



Vahet pole, mida söön, kui ära kulutan...?

- Kvantiteet või kvaliteet?
- Keha ei vaja ainult kaloreid: makro- ja mikrotoitained (rasvad, valgud, süsivesikud, vitamiinid, mineraalid)
- Sama kaloraažiga toit võib kehas käituda erinevalt - „That Sugar Film“



Teraapiaaegas



Enne ja pärast trenni...

Harrastajate põhiküsimus toitumisnõustajale: mida ma pean sööma enne ja pärast trenni?

Tihti pakub huvi ainult see, aga nii trenn kui toitumine on tervikud. Ka võistluste puhul pole ju oluline ainult see trenn, mis tehtud vahetult enne/pärast, vaid üldine treeningplaan.

Kui teed ühe trenni õigesti, aga muul ajal lösutad diivanil, siis sellest võistlusvormi ei tule. Kui ainult üks söögikord on õige, aga muul ajal ei jälgi üldse, siis... kas on sellest kasu?



Süsivesikud – keha peamine kütus

- Variatiivsus: jooksjad ei pea ainult makaroni sööma
- Riis, tatar, oder, kinoa, amarant
- Kiirelt või aeglaselt imenduv?
- Veresuhkru kõikumine > insuliini eritumine > rasva talletamine



Vikerkaarevärviline toit



**Antioksidandid vabade
radikaalide vastu**

Kiudained seedimise jaoks



Teraapialaegas

Valgud – organismi ehituskivid

- Loomsed ja taimsed allikad
- Vajalikud, aga ülesöömine ei paranda tulemust
- Asendamatud aminohapped: muna, kinoa
- Kaun- ja teraviljade kombineerimine
- Loomsete allikate puhul oht küllastunud rasvade ületarbimiseks
- Vadak imendub hästi



Rasvad – tasakaal on oluline

- Kas on olemas halbu rasvu?
- Küllastunud: liha, rasvased piimatooted, kookosrasv
- Monoküllastumata (O-9): oliiviõli, avokaado, mandlid
- Polüküllastumata:
 - O-6: liha, päevalilleõli
 - O-3: kreeka pähklid, kala, lina-, kanepi- ja tšiiaseemned



Raske trenninädal

- Nii maht kui intensiivsus kõrge, seega ka energiat vaja palju (süsivesikud, aga mitte ainult kiired – põletik, rasvade oksüdatsioon alaneb)
- Oluline ka kiire taastumine: valgud (kaunviljad, liha, kala, muna, teraviljad)



Teraapiaaegas

20 g valku taastustoidus soodustab glükogeeni resünteesi

- 24h enne rasket trenni glükogeenivarude täitmine, keha talletab 1500-2000 kcal

Taastav nädal

- Maht ja intensiivsus madal
- Taastumine: organismi ülesehitamine valkudega
- Kaun- ja teraviljad, kala, muna, liha, piimatooted
- Süsivesikuid vähem, energiat saab ka rasvadest, ideaalne aeg õpetada keha rasvu kasutama



Võistlusnädal

- Varude tühjendamine on riskantne
- Laadimine 3 päeva: 8 g süsivesikuid keha kg kohta
- Laadimine 1-2 päeva: 10 g süsivesikuid keha kg kohta
- Vedeliku tarbimine: 1 g süsivesikuid + 3 grammi vett

– Valku-rasva vähem, kuid päev enne natuke rasva, et keha harjuks taas neid kasutama

Kiudaineid paar päeva enne vähem - raskustunne



Vitamiinid ja mineraalid

- Keha omastab toidu kujul kõige paremini
- Eelseeditud variandid, nt True Food (Higher Nature)
- Riiklikud normid hoiavad ära tõsiseid haigusi
- Mis on optimaalne tase?
 - Ülemine ohutu piir
 - Taseme mõõtmine: verest/rakust



Antioksidandid

- Toimivad kõige paremini meeskonnana
- **C-vitamiin:** tugevama kollageeni moodustamine (kõõlused, nahk, juuksed), immuunsus, kiirem ainevahetus, raua imendumine, kaitseb rakke, toetab veresoonte sidekesta, adrenaliini tootmine (trenni ajal), lihased vähem kanged, taastumine kiirem



Teraapialaegas

- Sidrun või paprika? Idandid 72 h jooksul!
- Riiklik 100 mg, optimaalne 150-200 mg, ülempiir 1000 mg
- Külmetushaiguste ravi: 1000 mg iga paari tunni tagant, lõpeta siis, kui kõht läheb lahti

Antioksidandid...

- **E-vitamiin:** kaitseb rakke kahjustuste eest
- Riiklik norm 8/10 mg, optimaalne 100 mg, paar korda aastas kudede küllastamiseks 200 mg
- Mandlid, metspähklid, päevalilleseemned, nisuiduõli
- **Beetakaroteen:** toetab E-vitamiini, A-vitamiini eelvorm
 - Punane, kollane, oranž värv viljadel



B-grupi vitamiinid – energia tootmine

- Energia tootmine on keerulisem protsess kui suhkru söömine
- B1, B2 ja B3 vabastavad toidust energiat, B6 seotud valkude ainevahetusega ja punaste verelibledega, B12 ka punaste verelibledega + DNA tootmine, rakkude jagunemine
- B4 ja B5 puudus haruldane, leidub paljudes toitudes
 - Täisteratooted, maks
 - Toimivad kõige paremini koos: kompleksina!



Raud – hapniku transportija

- O₂ transport verre (hemoglobiin), lihastesse (müoglobiin)
- Aeroobse energiaainevahetuse ensüümides, DNA ja kollageeni süntees, raku immuunsüsteem, vere hüübimine
- Puudus ehk seotud B-vitamiinide puudusega – vajalikud erütrotsüütide arenguks; mao alahappesus – koos-lahus

- Kadu kõval pinnasel jooksmisel
- Ületarbimine ohtlik, vaja mõõta!
- Gluteen, piim, kohv, tee – paar tundi vahet
- Petersell, rannakarbid, veisemaks, kõrvitsaseemned, kinoa, läätsed, rukkijahu, ulukiliha



Kaltsium lihaskokkutõmbeks

- Luud, hambad, ensüümide funktsioneerimine, lihaskontraktsioon, südamegevuse reguleerija
- Sportides vajadus suurem, ohutu ülempiir 2500 mg
- Ei imendu valgurikastest toitudest hästi (piim)
- Ca-karbonaat laguneb hästi ainult, kui on palju maomahla; neerukivid

- Paremad vormid: -tsitraat, -glükonaat
- Mooniseemned, juust, kaneel, seesamiseemned, nõges, tofu, nori, sprotid õlis, piparmünt, mandlid



D-vitamiin – mitmekülgne ja vajalik

- Puudusel krooniline valu, lihas-ja liigesvalud, väsimus, infektsioonid, raskustunne jalgades
- Soodustab soolestikust Ca imendumist
- Lisandina neil kuudel, mil kuu nimetuses on r-täht (sept-apr)
- D2 või D3? Õlikapsel parim variant - rasvlahustuv



- Euroopa Toiduohutusameti uus norm: 2000-4000 IU (50-100 mcg)
- (Khalsa) Kiire tõstmise: 7x 8000 IU, 1x 50 000 IU
- Toksiline: pikemat aega 25 000 IU

Aitäh!

**Toitumisnõustamine ja menüüd
Koolitused, praktilised töötoad
Pikamaajooksjate toitumisportaal
Pikamaajooksjate kokaraamat
Toitumisprojekt – kuidas mõjub
sooritusele?**



Teraapialaegas

teave@teraapialaegas.ee