

## Ravinto ja neste pitkässä kilpailusuorituksessa

### Juo!

Liiallisen nestevajeen ehkäiseminen on suurin haaste kesäisissä kestävyysuorituksissa. Esimerkiksi maratonin aikana kannattaa juoda jokaisessa juottopisteessä, myös ensimmäisissä, vaikka janontunnetta ei olisikaan.

Nopean imeytymisen ylläpitämiseksi pitäisi mahassa jatkuvasti olla nestettä. Tästäkin syystä kannattaa juoda aina silloin, kun siihen tarjoutuu mahdollisuus.

Varsinkin herkkävatsaisten kannattaa muistaa, että nesteen imeytyminen heikkenee nestevajeen kasvaessa. Juomisen varominen ei ole ratkaisu nesteen imeytymisongelmiin, vaan nestettä kannattaa juoda alusta alkaen reippaasti.

### Älä juo liikaa

Kesäisissä kestävyysuorituksissa sopiva ja turvallinen juomamäärä löytyy haitarista 6-12 dl. Sopivin lukema riippuu ilman lämpötilasta, hikoilutaipumuksesta ja tottumuksista. Normaalilla kesäkelillä 7-8 dl tunnissa on useimmille sopiva juomamäärä. Helteellä juomamäärän tulisi lähennellä 1 litraa tunnissa tai olla jopa hieman yli litran.

Liiallista juomista pitää varoa, sillä ylisuuri nesteensaanti voi olla vaarallista.

### Urheilujuoma on paras valinta

Hiilihydraatti- ja natriumpitoinen urheilujuoma on tehokkaampi ja turvallisempi vaihtoehto kuin tavallinen vesi. Hiilihydraatit auttavat ylläpitämään normaalia verensokeritasoa ja lykkäävät uupumusta. Natrium tehostaa nesteen imeytymistä: laimea urheilujuoma imeytyy tehokkaammin kuin vesi. Natrium auttaa myös ehkäisemään veren natriumpitoisuuden liiallista alenemista (hyponatremia). High5 Isotonic urheilujuoma sisältää runsaasti natriumia ja on siksi erittäin tehokas nesteyttäjä. Jos aikoo juoda paljon (> 1 l/h) on erityisen tärkeää että juoma sisältää runsaasti natriumia. High5 Energysource+ omaa markkinoiden suurimpiin kuuluvan natriumpitoisuuden. Se soveltuu siksi erinomaisesti kilpailuihin kuumissa olosuhteissa. Lisäksi High5 urheilujuomat maistuvat hyvältä eivätkä poista janontunnetta kokonaan, jolloin niitä tulee juotua enemmän.

### Hiilihydraatteja urheilujuomista

Kestävyysuorituksissa tarvitaan hiilihydraatteja ylläpitämään jaksamista, motivaatiota ja päättävyyttä. Ilman hiilihydraattien nauttimista lihasten glykogeenivarastot ja veren sokeripitoisuus alkavat madaltua jo aikaisessa vaiheessa, joten hiilihydraattien nauttiminen on paras aloittaa heti suorituksen alussa. Hiilihydraattien merkitys kasvaa kuitenkin juoksun loppupuoliskolla, jolloin saantimäärä voi olla hieman suurempi kuin juoksun alkupuolella.

Hiilihydraatteja tulisi nauttia 40–60 grammaa tunnissa. Urheilujuoma on suositeltavin hiilihydraatinlähde. High5 Isotonic urheilujuomassa on runsaasti pitkäketjuista maltodekstriinia ja pienempi määrä fruktoosia. Juoma toimii melko väkevänsäkin liuoksena hyvin. Sopivin väkevyys lämpimällä ilmalla löytyy haitarista 4-6 %. Viileällä ilmalla väkevyys voi olla jopa 7-8 %. High5 Energysource+ sisältää tehokkaiden hiilihydraattien lisäksi kofeiinia. Kofeiini on tehokas suorituskyvyn parantaja pitkissä suorituksissa.

### Lisäenergiaa geeleistä ja patukoista

Urheilujuoman lisäksi on nautittava muita hiilihydraatin lähteitä. Lisähiilihydraatit ovat tärkeitä varsinkin silloin kun juominen on vähäisempää ja/tai silloin kun urheilujuoma on laimeaa. Ensisijaisena lisäenergianlähteenä kannattaa käyttää nopeasti ja tehokkaasti imeytyviä energiageelejä. Geelien käyttöön tulisi totutella hyvissä ajoin harjoitusten

yhteydessä. High5 Energygel sisältää pääasiassa maltodekstriinia joka on vatsaystävällinen, turvallinen ja tehokas hiilihydraatti. Energygel+ sisältää lisäksi kofeiinia. Vatsavaivariski kasvaa hiilihydraattensaannin kasvaessa, joten liiallista hiilihydraattensaantia on vältettävä. Urheilujuomista ja muista hiilihydraattilähteistä tulisi yhteensä saada maksimissaan 60–70 g/h.

Energiapatukat vaativat enemmän ruoansulatukselta, joten herkkävatsaisten tai erittäin kovalla teholla liikkuvien ei kannata käyttää niitä. Energiapatukat sopivat hyvin matalatehoisiin pitkiin suorituksiin joissa ruoansulatuksen teho ei ole alentunut. Patukat ovat omiaan esimerkiksi ultrapitkissä suorituksissa joissa teho yleensä on matala. Patukoita voi käyttää pieninä annoksina, esimerkiksi 1/3 patukka tuntia kohti. Patukkavalikoimista kannattaa valita vähärasvainen hiilihydraattipainotteinen patukka. Vähärasvaisuus takaa hyvän imeytymisen. High5 Energy Bar sisältää 97 % hiilihydraatteja ja vain 1 % rasvaa joten se soveltuu erinomaisesti suorituksen aikana nautittavaksi.

Myös kovemmalla teholla etenevät voivat halutessaan syödä pienen patukan High5 Energy Bar patukkaa suorituksen loppupuolella. Jo pieni määrä kiinteää ravintoa riittää poistamaan ikävää näläntunnetta, joka usein syntyy monituntisissa suorituksissa.

**Esimerkki** lämpimällä kesäkelillä juostun maratonin ravitsemustoimenpiteistä, kun juostaan tasaisella vauhdilla 5 min/km. Juottoasemia on 16. Juomana on High5 Isotonic, jonka väkevyys on 4 %.

Matka	Aika	High5 dl	Isotonic	Lisäenergia
0	0.00			
1,5	0.08	2		
4,5	0.23	2		
7,5	0.38	2		
11	0.55	2		
13	1.05	2		
16	1.20	1,5		High5 Energy Gel+ pakkaus
17,5	1.28	1,5		
19	1.45	1,5		
21	1.55	2		High5 EnergyGel+ pakkaus
25	2.05	2		
28	2.20	2		High5 Energy Gel+ pakkaus
33	2.45	1		1/2 High5 Energy Bar patukka
35	2.55	2		
37	3.05	2		1/2 High5 Energy Bar patukka
38,5	3.13	1,5		
40	3.20	1,5		
42	3.30			

2,85 litraa

nestekeskim.	8	hiilihydr. n.	30 g	hiilihydr. yht. n.
dl/h		/h		63 g/h
hiilihydr.				
keskim.	33 g/h			