

Õige toitumine tagab piisava energiavaru füüsiliseks ja vaimseks arenguks, tööviime ja sportlike tulemuste tõstmiseks, kvaliteetseks taastumiseks ja tervise tugevdamiseks.

Eriti oluline on õige toitumine kasvueas noorsportlastele, kel on suurem risk toitumisvigadele, mille tagajärjeks võib olla kasvupeetus või pikaajaline tervisehäire.

ARVESTA OMA ENERGIAKULUGA

Toidu ja jookidega saadav energia (kalorid) peab olema tasakaalus energiakuluga. Iga sportlase energiakulu on individuaalne ning sõltub soost, vanusest, kehaehitusest, kehakaalust, tervisest jms, kliimast, harrastatavast spordialast ning treeningute mahust ja intensiivsusest. Nii võib sportlaste päevane kaloritarve olla väga erinev, vahemikus 1600 – 6000 kcal ja enamgi.

Sõltumata erinevustest on igaühel tähtis järgida õige toitumise põhiluseid:

- Toiduvalik peab olema mitmekesine, igal nädalal tuleb tarbida toite kõigist toidugruppidest.
- Toit peab olema tasakaalustatud (süsivesikute, valkude ja rasvade õige vahekord).
- Toit peab olema täisväärtuslik (piisav kogus kiudaineid, mineraale ja vitamiine).
- Suurema kalorivajaduse katmiseks tuleb suurendada täisväärtusliku ja tasakaalustatud toidu koguseid. Tippportlased vajavad toidulisandeid.
- Tarbida tuleb piisavalt süsivesikuid, mis on füüsilise aktiivsuse ajal peamine energiaallikas.
- Menüüs peab olema küllaldaselt vedelikku. Parimaks joogiks on gaseerimata vesi, noorsportlastel ka piim.
- Tuleb arvestada organismi eripärade, allergia ja toiduainete talumatusega.
- Võimalusel eelista alati kodumaiseid toiduaineid.
- Vältida tuleb kiirtoitu, sest see sisaldab üldjuhul liigselt rasva, soola ja/või suhkrut, vähe kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid.

ABI JA NÕU SAAMISEKS

Soovituste saamiseks toitumise ja toidulisandite, aga ka treeningkoormuste, taastumise ja olmerežiimi osas tasub pöörduda spordiarsti vastuvõtule, kes määrab vajalikud vereanalüüsid ning annab personaalsed soovitused.

Toitumisalast nõu leiab ka aadressil www.toitumine.ee.

SPORDIMEDITSIINI SA

Tondi 84/3 (Audentese Erakooli 3. korrus), Tallinn

Tel: 699 6515 ja 699 6545

E-post: admin@sportmed.ee

www.sportmed.ee

Spordimeditsemi SA on Liikumistervise innovatsiooni klasteri SportEST partner ja valdkonna ekspert.



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klastrist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt www.sportest.eu.

estonia.ee



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

Juhendi on koostanud dr Krista Lääne ja dr Leena Annus.

TOITUMINE HARRASTUS- JA NOOR- SPORTLASELE



TARBI IGANÄDALASELT TOITE KÕIGIST TOIDUGRUPPIDEST



1. Teraviljatooted, (soovitavalt täis-terajahust) ja kartul

2. Köögiviljad, sh kaunviljad, puuviljad ja marjad

5. Lisatavad toidurasvad ja maiustused

4. Linnuliha, kala, punane liha ja munad

3. Piim ja piimatooted

Harrastus- ja noorsportlase päevane menüü sisaldab:

- **55-60% süsivesikuid** (peamiselt toidugruppidest 1 ja 2, lisaks grupist 3, vähemal määral grupist 5)
- **25-30% rasvu** (peamiselt toidugruppidest 3 ja 4, lisatud toidurasvad gruppide 1 ja 5 ning õlirohked puuviljad grupist 2)
- **10-15% valke** (peamiselt toidugruppidest 2 (kaunviljad), 3 ja 4, vähemal määral gruppide 1 ja 5)

VESI

Vesi on inimese keha peamine ja elulise tähtsusega koostisosa, moodustades sõltuvalt vanusest 50-75% kehamassist. Mida noorem on inimene, seda rohkem on keha koostises vett.

Normaalne elutalitlus toimib ainult tasakaalustatud vedelikubilansi tingimustes: vedeliku kaotus uriini, väljaheite, higi ja hingamisega peab olema tasakaalus tarbitud toidu ja joogiga.

Juba 1-2 protsendiline vedelikukaotusest tingitud kehakaalu alanemine põhjustab janutunde, kehasoojuse regulatsiooni häire ja töövõime languse. Veepuuduse süvenemisel võib tekkida kuumarabandus ja teadvuse kaotus.

Sportimisel võib veekaotus olla tavapärasest kordi suurem. Seetõttu on oluline juua vett kogu päeva jooksul ning treeningutel ja võistlustel juba enne janutunde tekkimist. Kõige parem jook on gaseerimata vesi ja pikema füüsilise pingutuse korral spordijoo.

Joo vett mitte vähem ega rohkem kui vajalik.

Ohtlik on ka liigse vee joomine, sest uriini eritumist suurendades koormab see neerude talitlust ning põhjustab ülemäära higistamist. Puhta mageda vee joomine võib pikkadel võistlusdistsantsidel kuumas kliimas tekitada naatriumpuuduse ehk veemürgistuse.

TOIDULISANDID

Õigesti toituvad terved noor- ja harrastussportlased toidulisandeid ei vaja.

Erandina soovitatakse sügis-, talve- ja kevadkuudel, mil päikest on vähe ja UVB-kiirgus liiga madal, regulaarselt profülaktiliselt kasutada D3-vitamiini. Soovitav päevane annus on 600–800 IU (15–20 µg).

Toidulisandeid tarbivad väga suurte koormustega treenivad tippsportlased ning terviseprobleemidega harrastus- ja noorsportlased. Toidulisandeid tuleb tarbida arsti nõuannete järgi.

PÄEVANE NÄIDISMENÜÜ

Päeva jooksul tuleks süüa 3 põhitoidukorda ja 2-3 korral vahepala, mida võib võtta ka enne või pärast treeningut.

HOMMIKUSÖÖK

- **25% päevasest kalorihulgast**
- **Põhiosa päevasest süsivesikute vajadusest**

- Puder moosi või marjadega; müsli piima või jogurtiga; võileib ja muna; kohupiim puuviljadega

LÕUNASÖÖK

- **30-35% päevasest kalorihulgast**
- **Võib võrreldes õhtusöögiga olla suhteliselt rasvaderikkam**

- Praad (pasta, riis või kartul köögiviljadega, toorsalat, liha) või supp, koorikleib ja magustoit (mannavaht, kissell, kohupiimakreem, kohuke)

NB! Soovitav on eelistada täisterapastat ja –riisi.

ÕHTUSÖÖK

- **25% päevasest kalorihulgast**
- **Kergesti seeditavad valgud ning puu- ja köögiviljad**
- Väherasvane kala või liha, köögiviljad, supp, keedumuna, värske salat, kohupiim, jogurt, keefir, puuviljad

Vahepaladeks sobivad: jogurt, värske või kuivatatud puuvili, kodujuust, kakao, müslibatoon, smuuti, muud harjumuspärased süsivesikuterikkad toidud.

Maiustusi võib vajadusel süüa peale põhitoitu.

Noor- ja harrastussportlaste päevased toidukorrad olenevad sageli töö- ja koolirežiimist. Väga oluline on jälgida, et toidukordade vahed ei veniks pikaks. Keskmiselt tuleb süüa eine või vahepala iga kolme tunni järel.

Ära unusta hammaste kaitseks peatada suus happerünnak! Loputa kohe pärast söömist, spordijoo- või batooni tarbimist suud puhta veega või näri xylitoliga närimiskummi.

TOITUMINE TREENINGUTEL JA VÕISTLUSTEL

- Võistlema mine alati tervena, puhanuna ja piisava treenitusega.
- Söö-joo ainult sellist toitu-jooki, millega oled harjunud. Ära katseta midagi uut!

ENNE TREENINGUT VÕI VÕISTLUST

Söö 2-4h enne treeningut või võistlust toitu, milles on palju süsivesikuid ja vähe rasva. Näiteks: pasta/riis + kana/kala + juurviljad, müsli piimaga + banaan. Kindlasti joo toidu kõrvale. Kui isu pole, söö 30 min enne alustamist vahepala või joo 1 klaas lahjemat spordijooki.

NB! Ei soovita gaseeritud jooke, haput mahla, õunu, raskesti seeditavaid toite (rasvased praed, konservid, oad, herned, seemned, rukkileib, toorsalatid, toorpiim jne).

TREENINGU VÕI VÕISTLUSE AJAL

- Kui pingutus kestab kuni 60 min, joo lonkshaaval vett.
- Kui pingutus kestab üle 60 min, joo süsivesikuterikast jooki – 4-8% spordijooki või lahjendatud mahla.
- Kui pingutus kestab üle 90 min, tarbi toitvat jooki (puuviljamahl, smuuti, joogijogurt), spordigeeli, -batoone või söö kerge vahepala.
- Võistluste vaheajal söö lisaenergia saamiseks 1-2 banaani, 1-2 müslibatooni, peotäis rosinaid.

PÄRAST TREENINGUT VÕI VÕISTLUST

Mida kiiremini taastad kaotatud vedeliku, süsivesikud ja valgud, seda kiiremini organism taastub.

- Vedeliku taastamiseks: alusta joomist juba treeningtunni lõpus venitamise ajal, põhimõttel „vähe ja sageli“ (100-150ml iga 10-15 min järel).
- Süsivesikute ja valkude taastamiseks: söö vahepala (näiteks puuvili + müslibatoon + piim/jogurt, täisterakukkel + pähklivõi/moos + kakao, puuvili + keefir + digestiivküpsis).
- 2h pärast söö korralik eine – liha, piimatooted, rohkelt puu- ja juurvilju.