

Kilpailua edeltävinä päivinä reilusti hiilihydraatteja

Hiilihydraateista saadaan huomattavasti nopeammin ja taloudellisemmin energiaa kuin rasvoista, joten ne ovat ykkösenergianlähde Vuokatti hiihdossa. Lihasten hiilihydraattivarastot voi täyttää niin kutsutun hiilihydraattitankkauksen avulla. Tankkauksessa nautitaan runsaasti hiilihydraatteja parin vuorokauden ajan. Hiilihydraattitankkaus kannattaa tehdä ajoissa, jotta vatsa ja suolisto ehtivät tyhjentyä ennen tapahtumaa. Jos hiihdät lauantaina, on torstai sopiva tankkauspäiviä. Perjantaina eli koitosta edeltävänä päivänä on hyvä nauttia vain tavallinen määrä ruokaa. Viimeisen illan paniikkipastan popsminen kannattaa siis jättää väliin, sillä edellisenä iltana tankkaaminen tekee todennäköisesti olostasi tukalan ja lisää vatsavaivojen riskiä.

Hiilihydraattitankkauspäivinä suositeltu hiilihydraattien saanti on energiankulutuksesta riippuen 8-12 g/kg/vrk, mutta grammoja ei ole tarvetta laskeskella tarkasti, vaan riittää, kun nautit kaikilla aterioilla hieman tavallista suurempia annoksia hiilihydraattipitoisia ruokia, kuten riisiä, perunoita, leipää, mehua tai mehukeittoja sekä kohtuullisissa määrin myös sokeripitoisia herkkuja. Vaihtoehtoisesti voit nauttia maltodekstriinipohjaista tankkausvalmistetta. Tankkauspäivinä voit vältellä runsasta rasvan ja proteiinin saantia, jotta jaksat syödä riittävästi hiilihydraatteja.

Kaikessa pitkäkestoisessa reipastehoisessa liikunnassa, myös hiihdossa, vatsavaivat ovat valitettavan yleisiä ja niitä kannattaakin ennaltaehkäistä jo ennen suoritusta. Ruoan matka ruoansulatuselimistön läpi kestää tavallisesti 24-48h, joten kaikki, mitä syöt tapahtumaa edeltävien parin päivän aikana, vaikuttaa suoritukseen aikaiseen vatsavaivojen riskiin. Tärkeintä on nauttia vain tuttua ruokaa. Lisäksi voit vältellä runsasta ravintokuitujen saantia, jottei kuitumassa jää pyörimään ruoansulatuselimistösi. Tämä tarkoittaa esimerkiksi täysjyvätuotteiden vaihtamista vaaleampiin sekä kokonaisten kasvisten vaihtamista mehuihin ja keittoihin.

Myös nestetasapainosta kannattaa huolehtia etukäteen. Voit juoda suoritusta edeltävinä parina päivänä esimerkiksi ison urheilujuomapullollisen ylimääräistä nestettä.

Kilpailuaamuna hiilihydraattipitoinen aamupala pari tuntia ennen starttia

Kilpailuaamun aamupalalla on tärkeä rooli maksan glykogeenivarastojen täyttäjänä sekä vireystason ylläpitäjänä. Aamupala olisi hyvä nauttia pari kolme tuntia ennen lähtöä ja sen tulisi sisältää vain tuttuja ruokia. Aterialla kannattaa suosia helposti sulavia hiilihydraattipitoisia ruokia, kuten puuroa tai muroja, leipää, mehua ja banaania. Aamiaisella on hyvä olla myös pieni määrä proteiinia, kuten juustoa, jogurttia tai kananmunaa, mutta runsaasti rasvaa ei kilpailupäivänä kannata syödä, sillä se sulaa muita energiaravintoaineita hitaammin. Aamupalalle sopii hyvin myös pari kuppia kahvia, mikäli olet tottunut käyttämään kofeiinia.

Aamupalan jälkeen voit vielä ennen lähtöä syödä esimerkiksi banaanin, urheilupatukan tai jotain muuta helposti sulavaa energiaa etenkin, mikäli sinulla on nälän tunnetta. Kilpailuaamuna on hyvä juoda riittävästi, mutta juomista ei kannata ylimitoittaa ja sitä kannattaa myös vähentää reilu tunti ennen lähtöä, jotta ylimääräinen neste ehtii tulla ulos eikä vessahätä yllätä heti kilpailun alussa.

Hiihdon aikana tasaisesti hiilihydraatteja ja nestettä

Hiihdon aikana hiilihydraattien saanti tukee jaksamista ja parantaa suorituskykyä. Suositus hiilihydraattien määrästä on 60-120 g tunnissa - hitaammalle menijälle riittää pienempi tuntiansio ja nopeammin menevälle sopii isompi. Hiilihydraatteja saat urheilujuomasta, energiageeleistä, energiakarkeista tai tavallisesta ruoasta, kuten banaaneista tai mustikkasopasta. Esimerkiksi energiakarkissa on yleensä hiilihydraatteja 10-20 g, geelissä 20-30 g, banaanissa 25 g ja urheilujuomassa 4-8 g/dl.

Suosittelava juomismäärä hiihdon aikana 0,5-1 litraa tunnissa sään ja oman hikoilun määrän mukaan. Sekä nestettä että hiilihydraatteja olisi tärkeää nauttia tasaisesti heti suorituksen alusta lähtien.