

# Urheilijan viljaton ruokavalio - miksi ja mistä tarvittavat hiilihydraatit?

**Voiko aktiivurheilija selvittää hiilihydraattitarpeistaan ilman viljatuotteita? Mielestäni voi ja viljattomalla ruokavaliolla voi itse asiassa saavuttaa merkittäviä hyötyjä suorituskyvyn, palautumisen ja terveyden osalta.**

**F**ysiologisesti ihmisellä ei ole tarvetta hiilihydraattien syömiselle, sillä pystymme käyttämään rasvoja energiantuottoomme ja valmistamaan

vähäisen tarvittavan määrän glukoosia muista aineista, kuten aminohapoista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei aktiivisesti urheilevan henkilön kannattaisi syödä hiilihydraatteja. Liian vähäinen hiilihydraattien syöminen yhdistettynä aktiiviseen liikuntaan saattaa aiheuttaa stressihormoni kortisolin eritystä. Tämä ei ole toivottavaa, koska kroonisesti korkeat kortisolitasot ovat haitallisia terveydelle, palautumiselle ja kehonkoostumukselle.

Yleisenä ohjenuorana päivän aterioiden koostamiselle voisi pitää sitä, että suurin osa hiilihydraateista syödään harjoituksen jälkeisellä aterialla ja muut päivän ateriat koostetaan proteiini- ja rasvapainotteisesti, runsasta vähähiilihydraattisten kasvien määrää unohtamatta. Harjoituksen jälkeen kehon insuliiniherkkyys on kohonneessa tilassa, jolloin aterian sisältämät hiilihydraatit saadaan hyödynnettyä tehokkaammin.

Mitä kovempaa ja pidempään harjoittelet, sitä enemmän tarvitset hiilihydraatteja. Henkilöllä, joka kävelee 30



Toiminnallisen treenin jälkeen syödään viljaton muttei hiilihydraatiton ruoka.

minuuttia päivässä ja käy kuntosalilla kaksi kertaa viikossa, ei välttämättä ole juurikaan tarvetta kiinnittää huomiota harjoituksen jälkeiseen hiilihydraattien saantiin. Jos taas harjoitukset koostuvat esimerkiksi kovalla intensiteetillä vedetyistä pallopeleistä ja raskaasta painonnostosta, on hiilihydraattien riittävään saantiin hyvä kiinnittää huomiota.

## Miksi ei viljoja?

Viljatuotteita, erityisesti täysjyvää, pidetään yleisesti terveellisenä ravintona. Tämä ei kuitenkaan perustu uusimpaan relevanttiin tutkimustietoon, jonka mukaan viljojen syömisellä voi olla useita negatiivisia terveysvaikutuksia.

Viljojen proteiinit (prolamiinit, esimerkiksi gluteeni) ja muut ainesosat, jotka ovat osa viljojen siementen syömisestä, estämiseksi kehittyneitä biologista puolustusmenetelmää, ovat usein haitallisia ihmisen ruuansulatukseen. Ne voivat aiheuttaa niin sanottua vuotavan suolen syndroomaa, jossa ruuansulatuksesta pääsee verenkiertoon proteiineja, viruksia ja bakteereita. Nämä aktivoivat ja sekoittavat immuunipuolustusta ja tämä voi ilmentyä useina erilaisina autoimmuunitauteina, kuten reumasairaudet, MS-tauti ja keliakia. Lisäksi vuotava suoli aiheuttaa kroonista tulehdusta, jonka on havaittu olevan kaikkien kroonisten tautien taustalla, aina sydänsairauksista syöpiin. Krooninen tulehdus heikentää myös kroon palautumista harjoituksista, vähentäen suorituskykyä pitkällä aikavälillä.

Ruuansulatukseen aiheutuvien ongelmien ohella viljat ovat myös yleisesti ravinnepöyhä muihin ruokiin verrattuna. Tämän lisäksi useilla viljojen sisältämällä ravinteilla on alhainen biosaataavuus, eli ne ovat vaikeasti ihmi-

sen ruuansulatukseen hyödynnettävissä

Ruuansulatukseen toiminta on urheilijalle ensisijaisen tärkeää, koska ravinteiden kulutus on aktiivisesti harjoittelevalla suuri. Näin ruokavaliosta ravinnepitoisuus ja ruuansulatukseen hyvä toiminta (jotta ruuasta saatava ravinteet saadaan oikeasti kroppaan käyttöön) korostuvat osana terveyttä palautumista ja suorituskykyä.

## Mitä tilalle?

Hyviä vaihtoehtoisia hiilihydraattien lähteitä ovat erilaiset juurekset kuten bataatti ja peruna. Molemmat kannattaa syödä kuorituna, koska kuoret sisältävät kasvin puolustukseksi kehittyneitä aineita, jotka voivat heikentää suoliston toimintaa. Juuresten lisäksi hiilihydraatteja saa erilaisista talvikurpitsista, hedelmistä ja valkoisesta riisistä. Vaikka riisi luokitellaan viljaksi, on sen kuorittu na havaittu olevan useimmille soveltuva ja helposti sulava hiilihydraatin lähde.

Syömällä päivittäin kasviksia juureksia, hedelmiä ja marjoja, saa riittävästi kuituja ilman viljatuotteitakin. Kasvien kuitu on pääasiassa liukenevaa kuitua ja viljojen suuremmalta osin liukenematonta kuitua. Siten kasvikset ovat viljoja laadukkaamman kuidun lähde, koska liukeneva kuitu tukee suoliston toimintaa tarjoamalla ravintoa suoliston hyville bakteerikannoille.

Aktiivisesti urheilevien voisi siis kannattaa korvata viljat muilla hiilihydraatin lähteillä ja kokeilla aluksi esimerkiksi kuukauden ajan, miten tämä vaikuttaa suorituskykyyn ja yleiseen olotilaan. Uskon että vaikutus on positiivinen ja paluuta viljoihin ei enää tule.

[www.helsinkipaleo.com](http://www.helsinkipaleo.com)

**UUSI KUNTOSALISI  
TARVITSEE  
VAIN KAHVAN**

