

Hälytysmuonitus

Ravitsemuksen näkökulma

Mari Lehtisare



Historiani lyhyesti



- Palokuntaura alkanut 1988 Selänpään VPK:n nuoriso-osastosta
- Kaakkois-Suomen Palokuntanaisten pääemäntänä 2008-2017
- Kolmen palokunnan hälytysosastossa
- Ravintola-alan yrittäjänä v. 2001 lähtien
- Teen psyykkistä ravintovalmennusta ja opiskelen ravitsemustieteitä
- Hälytysmuonitustyöryhmässä mukana (Kymenlaakson pelastuslaitos)

Mitä yleensä tarjotaan hälytysmuonituksessa

- Toisillahan se on vielä lastenkengissä ja tarjoilu on olematonta
- Kaupan kolmioleipiä tai pitserian pitsoja
- Kahvia ja voileipiä
- Makkaraa
- Helppo ruoka, lähinnä ehkä pastaa ja lihaa tai perunaa ja lihaa
- Onko näiden ruokien ravintosisältö sellainen, että se ajaa asiansa?
- Tulevien diojen tarkoitus on herättää ajatuksia



Kaikki
riippuu
täysin keikan
kestosta
sekä
hälytyksen
kellonajasta

On täysin eri juttu lähteä monen tunnin maastopalolle suoraan ruokapöydästä kuin aamulla suoraan sängystä yöpaaston jälkeen

→ hөөkissä olisi todella hyvä olla varmuuden vuoksi esim. energiapatukkaa juomien lisäksi

Miten energiavaje vaikuttaa työkykyyn

- Kun keho ei saa riittävästi energiaa, tulee väsymys ja uupumus
- Myös aivoissa tapahtuu yllättävän nopeasti muutoksia kun energiavaje yllättää → toiminta heikkenee, keskittymisvaikeuksia ja kognitiivinen suorituskyky heikkenee → miten käsittelemme kuulemiamme ohjeita sekä vaikuttaa muistiin
- Vaikuttaa mielialaan, nälkäkiukku
- Lihasmassan menetys ja heikentynyt immuunijärjestelmä on sitten pidemmän vajeen seurausta



SIKSI

- On tärkeää huolehtia monipuolisesta ja säännöllisestä ruokailusta, jotta keho ja mieli pysyvät toimintakykyisinä ja hyvinvoivina



Ateria pitäisi
aina olla
lautasmallin
mukainen

Myös välipalat tulisi koostaa
samoin



Mutta! Miten me suomalaiset syömmme

Liian vähän
kuituja

Liian vähän
kasviksia

Liian
energiatiheää
ruokaa

Liikaa
tyydyttynyttä
rasvaa

Liikaa suolaa



Ja mitä siitä seuraa



liian vähän kuitua
→ suolisto-
ongelmia



liian energiatihvää
ruokaa →
vyötärölihavuus



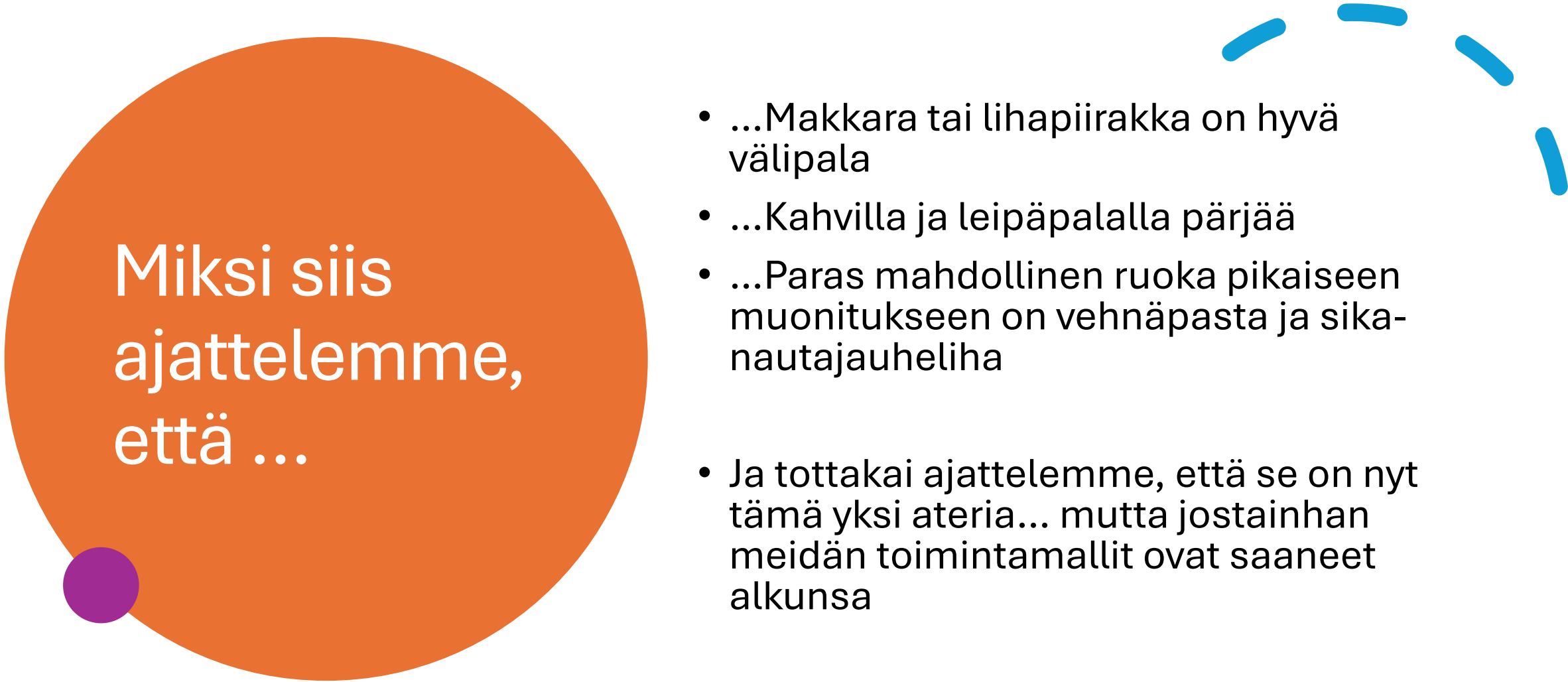
sydän- ja
verisuonitauteja,
kolesteroli,
verenpaine,
rasvamaksa, 2
tyypin diabetes



Joudumme
syömään paljon
lääkkeitä



Ruokailutottumuksia
on vaikea muuttaa



Miksi siis
ajattelemme,
että ...

- ...Makkara tai lihapiirakka on hyvä välipala
- ...Kahvilla ja leipäpalalla pärjää
- ...Paras mahdollinen ruoka pikaiseen muonitukseen on vehnäpasta ja sikanautajauheliha
- Ja tottakai ajattelemme, että se on nyt tämä yksi ateria... mutta jostainhan meidän toimintamallit ovat saaneet alkunsa



Mietitäänpäs
vähän
tarkemmin

- 90-kiloisen kohtuullisesti liikkuvan miehen energiantarve päivässä on n. 3000 kcal
- Lukemat keskimääräisiä pyöristyksiä ja keskitytään lähinnä energiaravintoaineisiin

Jos ajatellaan että pitkäkestoisen keikan aikana pitäisi saada kolmasosa tuosta energiasta, tarkoittaa se 1000 kcal

Suosituksen mukaan koottuna, sisällöstä pitäisi olla

Noin puolet eli
500 kcal
hiilihydraatteja eli
grammoissa 125

Proteiineja pitäisi
olla n. 20 % eli
200 kcal,
grammoina 50

Rasvoja pitäisi
olla n. 30 % eli
300 kcal,
grammoina 34

Fyysisessä liikunnassa / työssä

Hiilihydraateilla
haetaan sitä
kestävyyttä

Proteiineilla
voimaa

Rasvan
fysiologinen
tarve ei lisäännä



Mitä se
tarkoittaa



Verrattuna siihen mitä
yleensä on tarjolla

Makaronipata, sikanauta, 400 g annos

energia, laskennallinen

560 kcal

1000 kcal
suositus

rasva

27 g

34 g

hiilihydraatti imeytyvä

50 g

125 g

proteiini

27 g

50 g

Kotipizzan Americana

energia, laskennallinen

987 kcal

1000 kcal
suositus

rasva

47 g

34 g

hiilihydraatti imeytyvä

85 g

125 g

proteiini

58 g

50 g

Grillimakkarat 200 g

energia, laskennallinen

490 kcal

1000 kcal
suositus

rasva

36 g

34 g

hiilihydraatti imeytyvä

18 g

125 g

proteiini

22 g

50 g

Reissumies 2 kpl kinkulla ja juustolla

energia, laskennallinen

300 kcal

1000 kcal
suositus

rasva

17 g

34 g

hiilihydraatti imeytyvä

25 g

125 g

proteiini

11 g

50 g

Reissumies (tupla) ja grillimakkarat 1 kpl

energia, laskennallinen

790 kcal

1000 kcal
suositus

rasva

35 g

34 g

hiilihydraatti imeytyvä

34 g

125 g

proteiini

22 g

50 g

Eli mitä näistä nähdään



Energia täyttyy mahdollisesti, mutta



Rasvat menee helposti yli, ja rasvasuhde voi olla vääränlainen



Hiilihydraatit jää reilusti vajaaksi



Proteiini jää yleensä vajaaksi

Miten pystyttäisi vaikuttamaan siihen että



Keikkapaikalla jaksaa mahdollisimman hyvin ja tarpeeksi pitkään



Saataisiin kaikki lautasannokseen kuuluvat ainesosat mukaan

Katsotaan
muutama
esimerkki



Kevyt harjoituspäivä



Keskiraskas harjoituspäivä



Raskas harjoituspäivä



HIILIHYDRAATIN LÄHTEITÄ: leipä, mysli, puuro, karjalanpiirakka, murot, riisikakut

PROTEIININ LÄHTEITÄ: jogurtti, rahka, soijapohjaiset valmisteet, juusto, leikkele, pähkinät, raejuusto, kananmuna

SUOJARAVINTEIDEN LÄHTEITÄ: hedelmät, marjat, kasvikset

LISÄKSI PEHMEÄÄ RASVAA: levitteet, pähkinät, siemenet

**terve
urheilija®**

Muutama esimerkki proteiininlähteistä



Lohifilee 200 g
• 35 g proteiinia



Tofu 200 g
• 16 g proteiinia



Kananmuna
• 7 g proteiinia



Rasvaton maito
noin 3 dl
• 10 g proteiinia



Kevyt jauheliha 100 g
• 20 g proteiinia



Tumma makaroni 200 g
• 20 g proteiinia



Kidneypavut 100 g
• 17 g proteiinia



Broilerin rintafilee
1 keskikokoinen kappale
• 40 g proteiinia



Raejuusto 200 g
• 30 g proteiinia

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmistet → täysjyvävalmistet	Lihavalmistet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmistet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmistet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholiuomat

Mitä jos energiaravintoaineiden suhteet on pielessä

Jos hiilarit jää vähäiseksi, kestävyys ja suorituskyyky heikkenee



Jos proteiinit jää vajaaksi, lihasvoima heikkenee ja palautuminen hidastuu



Epätasapainoinen ravintoaineiden saanti voi vaikuttaa myös nestetasapainoon. Tämä onkin aika tärkeä asia, varsinkin kuumalla ilmalla.

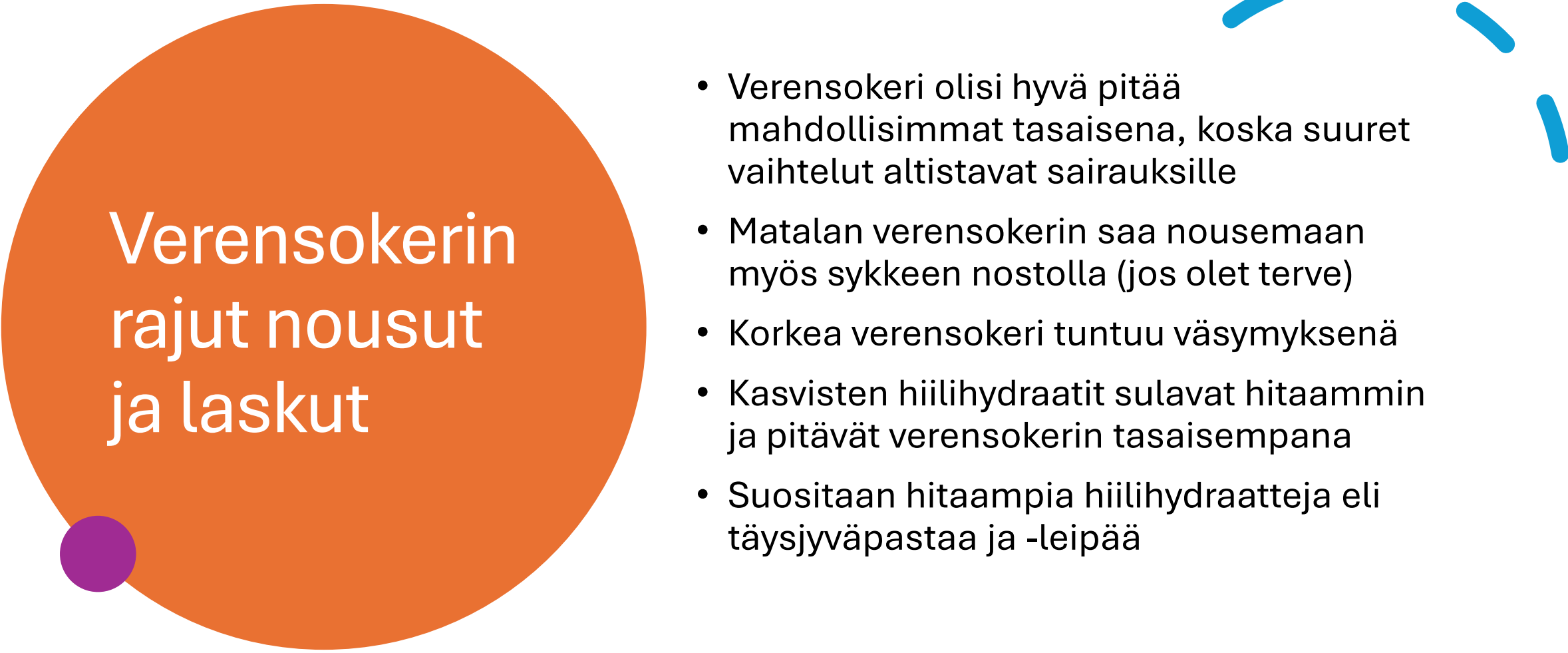
Nestetasapaino

- 90-kiloinen mies tarvitsee normaalioloissa kolmisen litraa vettä päivässä
- Tarve voi nousta jopa viiteen litraan jos työ on raskasta ja hikoillaan reilusti
- Kuivuminen aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, verenpaineen laskua, lihaskramppeja, kognitiivisten toimintojen ja toimintakyvyn heikkenemistä sekä elimistön lämmönsäätely ja sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta heikkenee, syke nousee



Mutta ei
pelkkää vettä

- Jos hikoilu on runsasta, tarvitaan elektrolyyttien (suolojen ja kivennäisaineiden) korvaamiseen muitakin kuin vettä
- Kivennäisvedet, urheilujuomat, banaani, pähkinät, maitotuotteet



Verensokerin rajut nousut ja laskut

- Verensokeri olisi hyvä pitää mahdollisimman tasaisena, koska suuret vaihtelut altistavat sairauksille
- Matalan verensokerin saa nousemaan myös sykkeen nostolla (jos olet terve)
- Korkea verensokeri tuntuu väsymyksenä
- Kasvisten hiilihydraatit sulavat hitaammin ja pitävät verensokerin tasaisempana
- Suositetaan hitaampia hiilihydraatteja eli täysjyväpastaa ja -leipää

Mikä sitten pitää näläntunteen poissa?

- Proteiinipitoiset ruuat (muna, liha, kala, kana, tofu)
- Kuitupitoiset ruuat (täysjyvä, hedelmät, vihannekset, palkokasvit)
- Terveelliset rasvat (pähkinät, kasviöljyt)
- Säännöllinen ateriarytmi
- Riittävä nesteytys



Tulevaisuus

- Miten me saadaan hälytysmuonituksesta kustannustehokasta ja ravitsevaa, meidän terveyttämme tukevaa?



Kiitos



**LEHTISARE
T:MI**

*Koulutus
Valistus
Valmennus*

