



Eesti U23 rattakoondise toitumise analüüs ehk mida ratturid söövad?

Tasakaalustatud menüü ja mitmekesine toidulaud aitavad püsida tervena, hoiavad terviklikku kehakaalu, tagavad meile piisava energiataseme jne. Peale selle, et toitumine on oluline meie tervise jaoks, on erinevates riikides tehtud uuringud ka näidanud, et sportlase vajadustele vastav toitumine tagab optimaalse soorituse ning hea enesetunde nii treeningute kui ka võistluste ajal.

TEKST: Ly Pajur FOTOD: Ly Pajur, Pixabay

Eestis on sportlaste toitumist üldiselt vähe uuritud. Eriti vähe on uuritud erinevate spordialade sportlaste toitumist vaatenurgast, et mida siis sportlased päriselt söövad ning kas see vastab nende vajadustele. See tähendab teadmist, kas energia saamine ja kulutamine on tasakaalus, kas põhitoidainete (valgud, rasvad, süsivesikud)

tasakaal on paigas ning kas tarbitud toidust saab piisavalt mikrotoitaineid (vitamiinid ja mineraalained). Mind ennast on sportlaste toitumine huvitanud juba pikemat aega ning kuna armastan ka ise vastupidavusalasid (jooksmine, rattasõit, suusatamine), siis otsustasin oma Tallinna Ülikoolis kaitstava lõputöö raames uurida noorte eliittriturite toitumist.

Põhilised murekohad

Mujal riikides tehtud uuringud on näidanud, et põhiline murekoht vastupidavusala sportlastel on energia piisav saamine, süsivesikute piisava koguse tarbimine ning vedelikukao vältimine. Näiteks on leitud seos süsivesikute tarbimise, piisava koguse vedeliku tarbimise ja sportlase väsimuse kuhjumise dünaamika vahel.

Uuringutest on ka välja tulnud, et noored eliittriturid tarbivad liiga vähe süsivesikuid, mistõttu ei ole nende lihastes piisavalt glükogeeni. Samuti on täheldatud liigset valgutarbimist, mis võib pikemas perspektiivis tuua kaasa neeruhaiguste riski.

Uurimistöö eesmärk oli seega teada saada, kas Eesti U23 rattakoondise kandidaatide menüü vastab nii Eesti riiklikele soovitudele, aga ka teaduslike allikate soovitudele vastupidavusala sportlastele. Hetkel on Eestis tervisliku ja sportlase vajadustele vastava menüü koostamise vastutus enamasti sportlasel endal. Samas nõuab see teadmisi, mida (noortel) sportlastel ei pruugi olla. Minu uurimuses leidis kinnitust ka asjaolu, et vajadustele vastava menüü koostamine on noortele sportlastele pigem keeruline.

Uurimuse tarbeks täitsid Eesti U23 maanteeratta koondise kandidaadid 14 päeva toitumis- ja liikumispäevikut toitumisprogrammis NutriData. Kui sportlased tarbisid lisaks tavatoidule ka sporditoite (nt spordijook, taastusjook, valgujook), siis saadeti tarbimise andmed mulle suhtlusrakenduse kaudu ja need kanti eraldi toiduna NutriData-sse. Saadud andmete järgi sai hinnata sportlaste energia kättesaadavust, põhitoidainete osakaalu päevasest energiast, mikrotoitainete (vitamiinid ja mineraalained) kättesaadavust, erinevate toidugruppide tarbimist, vedeliku tarbimist ning sporditoitude tarbimist.

Vähe süsivesikuid ja liiga palju valke

Uuritavatel sportlastel ei olnud energia kättesaamisega probleeme, st nad tarbisid enamasti energiat sama palju kui kulutasid. Küll aga tuli uurimuse tulemusena välja asjaolu, et süsivesikute tarbimine oli sportlastel alla soovitusliku koguse ja valkude tarbimine pigem kõrge. Süsivesikuid tarbiti madala intensiivsusega treeningute soovitude järgi, valke aga kõrge intensiivsusega treeningute soovitude järgi. Ka vedeliku tarbimine ei olnud uuritavatel sportlastel piisav või ei märgitud päevikusse tegelikku kogust. Erinevatest toidugruppidest tarbiti väga vähe leiva-saiatooteid, kala ja ka näiteks kartulit.

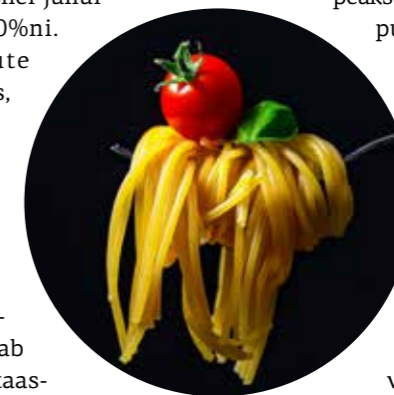
Tehtud toitumise analüüsi põhjal

võib öelda, et kui jätta välja erinevad sporditoitused, siis oma igapäevast menüüd planeerides võiksid vastupidavusala sportlased arvestada järgmiste soovitudustega:

- **Süsivesikute** osakaal peaks olema minimaalselt 50% koguenergiast. Tihti on see number tegelikult veelgi suurem ja võib mõnel juhul küündida isegi 70%ni. Head süsivesikute allikad on leib, riis, tatar, pasta, puu- ja köögiviljad. Piisava koguse süsivesikute tarbimine aitab kaasa sellele, et lihastes on piisavalt glükogeeni. Samuti aitab see kaasa kiirele taastumisele treeningutest või võistlustest.

- **Valgud** on küll oluline osa taastumisprotsessist, kuid nendega liialdamine ei anna paremaid tulemusi. Üldiselt loetakse intensiivse treeningu puhul vajalikuks koguseks maksimaalselt 2 g/kg kohta ehk siis 70 kg kaaluval sportlasel piisab 140 g päevas, kui tegemist on väga intensiivse treeningpäevaga. Kui tegemist on rahuliku või mõõduka tempoga vastupidavustreeninguga, siis võib päevane valgukogus jääda vahemikku 1,2-1,5 g/kg kohta.

- **Mikrotoitainete** (vitamiinid ja mineraalid) piisavaks kättesaamiseks toidust tuleks kindlasti tarbida erinevaid toidugruppe: piisavalt köögi- ja puuvilju, teraviljatooteid,



piimatooteid, liha, kala, muna ning lisatavaid rasvasid ja õlivilju (nt oliivid, avokaadod). Kuna sportlaste maitse-eelistused on erinevad ning kõigile ei sobi ka kõik toidud, siis saab toidugruppide piires erinevate variantidega katsetada. Kõige lihtsam on lähtuda taldrikureeglist: pool peaks olema köögiviljade või puuviljade osa, veerand teraviljatooteid (tatar, riis, pasta, kinoa jne) ja veerand mõni valguallikas: nt liha, muna, juust, kaunviljad jne.

- Äärmiselt oluline on jälgida **vedeliku** tarbimist. Minimaalselt võiks seda tarbida 28-35 ml/kg kohta, kuid arvestada tuleb ka treeningutel kaotatud vedeliku hulgaga. Kaotatud vedelik tuleks 150% ulatuses taastada. Kõige lihtsam on teha seda näiteks kaalumise teel. Näiteks kui sportlane kaalub 60 kg ja treeningult tagasi tulles 59 kg, siis on vahe 1 kg. See tähendab, et täiendavalt tuleks samal päeval lisaks tarbida 1,5 l vedelikku.

- Kõiki toite ja uusi toitumisviise tuleks katsetada enne võistlusi ja võimalikult autentses oludes. Näiteks võistlusel tarbitavaid toite tuleks testida võistluse intensiivsusega sarnases olukorras, vältimaks olukorda, kus kõrge intensiivsuse tõttu kehale mõni toiduaine siiski ei sobi. ☺