Joukkueurheilijan ravitsemus ja ravitsemuksellisten tarpeiden toteutuminen ravintoloiden tarjonnassa

Iida Saarikangas

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2023
Restonomi (AMK), Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

jamk

Kuvailulehti

Saarikangas, Iida

Joukkueurheilijan ravitsemus ja ravitsemuksellisten tarpeiden toteutuminen ravintoloiden tarjonnassa

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2023, 45 sivua.

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tehtävä oli tehdä tutkimusta joukkueurheilijan ravitsemuksesta ja ravitsemuksellisten tarpeiden toteutumisesta eri liikeidealla toimivissa ravintoloissa. Ravintoloiden liikeideat olivat lounas- ja à la carteravintolat. Ravintoloissa valmistetaan ruokaa lounaslinjastoon ja lautasannoksina. Tutkittavat aiheet olivat joukkueurheilijan ravitsemus ja sen toteutuminen terveellisesti hänen omasta henkilökohtaisesta näkemyksestään ja terveellisyyden ja monipuolisuuden toteutuminen ravintoloiden tarjonnassa. Edellä mainittujen teemojen pohjalta pohdittiin kuinka ravintoloiden terveellisyys ja tarjonta vastaavat joukkueurheilijoiden ravitsemuksellisia tarpeita terveellisyyden näkökulmasta.
Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena haastattelulomakkeiden avulla. Haastattelulomakkeita tehtiin kaksi; joukkueurheilijoiden edustajille sekä ravintolatyöntekijöille. Tuloksia käsiteltiin litteroimalla haastatteluista saadut vastaukset niin, että jokaisen kysymyksen kaikki vastaukset olivat peräkkäin, jotta niiden tulkitsemisessa otettiin kaikkien haastateltavien vastaukset huomioon. Johtopäätöksissä pohdittiin urheilijan ravitsemuksen toteutumista rinnastettuna tietoperustaan, johon urheilijoiden vastauksia peilattiin, ja kuinka ravintoloissa tarjottava ruoka vastaa urheilijoiden tarpeita terveellisyyden näkökulmasta. Johtopäätöksissä tarkasteltiin ravintoloiden tarjonnan terveellisyyttä, sekä annosvaihtoehtojen määrää ja sitä, miten urheilijat kokevat tarjonnan sopivan heille. Urheilijat kokivat tarpeelliseksi saada ravintoloiden tarjontaan terveellisempiä annoksia. Ravintolatyöntekijöiden ja urheilijoiden vastauksia verrattiin toisiinsa ja lopputulemana saatiin tietoa siitä, miten ravintoloiden tarjontaa tulisi muuttaa, jotta urheilijoiden tarve saada terveellistä ruokaa, toteutuisi. Viimeisessä luvussa ovat pohdita, johtopäätökset, sekä kuvaus luotettavuuden ja eettisyyden toteutumisesta. Jatkotutkimus ideoita olivat mm. urheilijan ravitsemus yksityiskohtaisemmin hyödyntäen esimerkiksi ruokapäiväkirjaa ja ravintoloiden osalta, keskustella ravintolatyöntekijöiden kanssa, miten he tekisivät terveellisempiä annoksia ja mihin ravintoloiden resurssit riittävät ruokaannoksia suunnitellessa.

Avainsanat (asiasanat)

Ravitsemus, Urheilijan ravitsemus, Ravintolaruoan terveellisyys, Urheilijan ravitsemukselliset tarpeet, Urheilijan ravitsemuksellisten tarpeiden toteutuminen ravintoloiden tarjonnassa, ravitsemus ja urheilu, ravitsemus urheilijalle, urheilijan ravinto

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Salassa pidettäviä liitteitä ei ole käytetty.

jamk

Description

Saarikangas, Iida

Nutrition of an athlete and the fulfillment of nutritional needs in provision of restaurants

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2023, 45 pages

Degree Programme in services business. Bachelor´s thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The task in thesis was to conduct research on the nutrition and nutritional needs of a groupathlete in restaurants operating on a different business idea. The restaurant business ideas were lunch and à la carte restaurants. Food is prepared in restaurants for lunches and dishes. The subjects to be studied were the nutrition of the athlete and its healthful realization of his own personal view and the realization of health and diversity in the provision of restaurants. Based on the above-mentioned themes, consideration was given to how the health and supply of the nutrient tolls respond to the nutritional needs of groupathletes from the perspective of health.
The implementation was carried out by means of interview forms. Two interview forms were submitted; for the groupathletes and for the restaurant employees. The results were processed by flattening the answers received from the interviews so that all the answers to each question were in succession to take account of the responses of all those interviewed. The conclusions considered the implementation of the athlete's nutrition in the same way as the information environment to which the athletes' answers were mirrored, and how the food offered in restaurants meets the needs of athletes from a health perspective. The conclusions looked at the health of the supply of restaurants, the number of dose options and how athletes feel that the supply is appropriate for them. The responses of restaurant workers and athletes were compared with each other, and, in the final analysis, information was provided on how the supply of restaurants should be changed to meet the need for healthy food for athletes. The last chapter contains reflections, conclusions, and a description of the realization of reliability and ethics. For further research there could be more information about the nutrition of an athlete and the method could be food diaries and with restaurants the research needs more information on how they could possibly make healthier dishes with the resources they have.

Keywords/tags (subjects)

Sports nutrition, nutrition of an athlete, nutrition, sports and nutrition, nutrition in sports, nutrition to an athlete, nutritional needs of an athlete, nutrition of and athlete and the fulfillment of nutritional needs in provision of restaurants.

Miscellaneous (Confidential information)

No confidential information in this thesis.

Sisältö

1 Johdanto ... 3
2 Matkailu- ja ravintola-ala ... 5
3 Urheilijan ravitsemus, urheilu ja palautuminen ... 6
3.1 Ravitsemus ... 6
3.2 Nesteensaanti ... 11
3.3 Ruokavaliot ... 11
3.4 Energiaravintoaineet ... 12
3.4.1 Hiilihydraatti ... 12
3.4.2 Proteiini ... 13
3.4.3 Rasvat ... 13
3.5 Vitamiinit ja lisäravinteet ... 14
3.6 Alkoholi ja herkut ... 14
3.7 Ravitsemusterapeutti ja ruokapäiväkirja ... 15
3.8 Urheilu ... 16
3.9 Palautuminen ja stressi ... 16
4 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät ... 17
4.1 Tutkimuskysymykset ... 18
4.2 Tutkimusmenetelmäkuvaus ... 19
4.3 Aiheenvalinta ... 21
4.4 Aineiston hankinta ... 22
4.4.1 Urheilijat ... 23
4.4.2 Ravintolatyöntekijät ... 23
5 Tutkimuksen tulokset ... 24
5.1 Urheilijoiden tulokset ... 24
5.1.1 Yleis- ja pohjatietous, urheilijat ... 25
5.1.2 Ravitsemus ja sen tärkeys ja toteutus ... 26
5.1.3 Ravitsemustietämys ja ravitsemusohjeistus ... 28
5.1.4 Alkoholin käyttäminen ja herkuttelu ... 29
5.1.5 Urheilijoiden kokemus ravintolaruoan ravitsemuksellisesta laadusta ... 30
5.2 Ravintolatyöntekijöiden tulokset ... 32
6 Johtopäätökset ja pohdinta ... 33
6.1 Eettisyys ja luotettavuus ... 34
6.2 Tulosten pohdinta ... 35

6.3 Jatkotutkimusehdotukset 39
Lähteet 40
Liitteet 44
Liite 1. Haastattelun kysymykset – urheilijat 44
Liite 2. Haastattelun kysymykset – ravintolatyöntekijät 45

Kuviot

Kuvio 1. Ruokakolmio (Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin n.d) 8
Kuvio 2. Lautasmalli ja liikkujan lautasmalli (Lautasmalli apuna ruokailussa n.d.) 9
Kuvio 3. Rankan harjoituspäivän lautasmalli (Urheilijan lautasmalli n.d.) 10

Taulukot

Taulukko 1. Vitamiinien ja ravintolisien käyttö 29

1 Johdanto

Ravitsemus on tärkeä, sillä riittävä ravinto yhdessä hyvän unen ja liikunnan kanssa, ovat terveyden kulmakivi. Ruoka, uni ja liikunta edistävät terveyttä ja vähentävät elintapasairauksien riskiä. (Ravitsemus 2022.) Terveellisestä ravinnosta ja elintavoista saa tietoa suomalaisista ravitsemussuosituksista ja käypä hoito suosituksista. Ravitsemus on elinehto ihmiselle, sillä ilman ravintoa ja nestettä, ihminen kuolee muutamassa viikossa (Löytönen & Valkonen 2013). Liikunta vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Liikunnalla tiedetään olevan vaikutusta fyysisen terveyden lisäksi myös psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunta auttaa myös sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta auttaa myös pitämään ihmisen fyysisesti toimintakykyisenä pidempään. (Liikunnan terveyshyödyt 2022.) Terveellisiä elämäntapoja tarvitaan etenkin nyt, kun ylipainosta kärsii noin puolet Suomen väestöstä ja ylipaino lisää riskiä sairastua kansansairauksiin, kuten diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin (Suomalaisten keskeisimmät terveyshaasteet n.d.).

Tässä opinnäytetyössä käsitellään suomalaisen urheilijan ravitsemusta ja ravitsemuksellisten tarpeiden toteutumista ravintoloiden tarjonnassa terveellisyyden ja monipuolisuuden näkökulmasta. Ravitsemusta käsitellään mm. energiaravintoaineiden, herkuttelun ja alkoholin käytön, sekä nesteytyksen osalta. Muita teemoja, joita urheilijoiden kohdalla pohditaan ja käydään läpi, on treenilajit ja määrät, sekä palautuminen ja unet, sekä stressi. Ravintoloiden puolelta käsitellään matkailu- ja ravintola-alaa toimialana, sekä pureudutaan ravintolaruoan terveellisyyteen ja monipuolisuuteen, sekä minkälaista ruokaa ravintolat tarjoavat lounaalla ja illallisella linjastossa ja à la carte annoksina. À la carte tarkoittaa listan mukaista (Mikä on à la carte? n.d.). Kumpikin kohderyhmä, eli urheilijat, että ravintoloiden työntekijät, pohtivat myös valikoimaa ja tarjontaa ja sitä, löytyykö niistä terveellisiä annoksia.

Aihe työhön on valittu kiinnostuksesta terveellistä ravintoa ja urheilua kohtaan, mutta aihetta on sovellettu kohtaamaan ravintola-ala, sillä se on sidoksissa palveluliiketoiminnan tutkintoon. Kiinnostuksen kohteena on myös ravintoloiden tarjoaman ruoan terveellisyys. Aiheenvalintaan vaikuttaa myös se, että ravitsemus on teemana tärkeä asia, sillä terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen avulla lisätään hyvinvointia. Aiheen lopullinen muoto hioutui, kun tutkimus eteni ja haastattelulomakkeet alkoivat muotoutua, haastateltavia alkoi löytymään ja haastatteluja saatiin toteutettua.

Opinnäytetyön tutkimus on tehty laadullisen tutkimuksen keinoin haastattelemalla (Saaranen & Kauppinen n.d.). Haastattelulomakkeita tehtiin kaksi, urheilijoille omansa ja ravintoloiden työntekijöille omansa. Urheilijoita osallistui haastatteluun viisi ja ravintolatyöntekijöitä kuusi. Haastattelut valikoituivat menetelmäksi siksi, että tutkimuksessa haluttiin kohderyhmien aitoa näkemystä ja kokemusta ravitsemuksesta, sen toteutumisesta, sekä ravintolaruoan terveellisyydestä.

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on vastata kysymyksiin: Ymmärtävätkö urheilijat ravitsemuksensa, sekä muiden elintapojensa merkityksen suorituksiinsa, miten urheilijat näkevät ravintoloiden tarjoaman ruoan terveellisyyden ja voisiko sitä parantaa ja millä tasolla ravintolatyöntekijät näkevät tarjoamansa ruoan laadun terveellisyyden näkökulmasta ja voisiko sitä parantaa? Tavoite on saada tietoa urheilijoiden ravitsemuksen tilasta, ravitsemuksen tärkeydestä urheilijoille ja ravitsemuksen vaikutuksista urheilijan suorituksiin. Ravintoloiden toimin-taa ajatellen, tarkoitus on saada tietoa siitä, onko ravintoloihin tarvetta saada terveellisempää ruokaa ja miten terveellisemmät vaihtoehdot sopisivat ravintoloiden liikeideaan.

Tämän kaltaisia tutkimuksia ei ole juurikaan tehty. Urheilijoiden ravitsemuksesta on tutkimuksia ja tietoa, sekä artikkeleita, kuin on myös ravintoloiden ruoasta ja tarjonnasta. Ravintoloiden terveellisempään suuntaan kehittämisestä on esim. sydänmerkki, joka kertoo ruoan olevan terveellisempi ja parempi valinta (Sydänmerkki auttaa valinnoissa n.d.). Kespron 2017 tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi, että terveellisyys, hyvinvointi ja vastuullisuus ovat nousevia trendejä (Ravintolailmiöt 2018). Urheilijan ravitsemusta ja ravintoloiden ruokatarjonnan terveellisyyttä ei kuitenkaan ole yhdistetty ennen. Koska tutkimus on uusi, oli haastattelun valinta hyvä tapa kerätä tietoa suoraan tietolähteestä, eli urheilijoilta ja ravintolatyöntekijöiltä itseltään.

Urheilijat hyötyvät opinnäytetyöstä, sillä tavalla, että heidän tulee pohdittua omaa ravitsemuskäyttäytymistään ja ravitsemusmallejaan, sekä mahdollisesti parantamaan oman ravitsemuksensa tasoa. Ravintolat puolestaan saavat tietoa siitä, olisiko terveellisemmille vaihtoehdoille kysyntää, sekä myös saavat informaatiota myös toisten ravintoloiden tarjonnan terveellisyydestä ja terveellisyyden kehittämisideoista. Kumpikin osapuoli pystyy siis pohtimaan ja kehittämään omaa toimintaansa opinnäytetyön tulosten pohjalta parempaan suuntaan. Toiminta ja reagointi itsessään jää urheilijoille ja ravintoloille. Pohtiminen koskee vain haastateltuja ja heitä, jotka miettivät omalla kohdallaan vastauksia haastattelujen kysymyksiin.

Tietoa on haettu erilaisista tietokannoista, kirjastosta ja nettisivuilta erilaisin hakusanoin. Käytetyt tietokannat ovat janetfinna, finna, budmed, google scholar ja ahro. Tietokannoista on etsitty sekä suomen-, että englanninkielisiä artikkeleja ja tutkimuksia. Tavoitteena on ollut löytää sekä toisiaan tukevia lähteitä, että lähteitä erillisten asiakokonaisuuden selittämiseksi. Käytettyjä hakusanoja ovat ”urheilijan ravitsemus”, ”urheilu”, ”ravitsemus”, ”nutrition”, ”sports nutrition”, ”ravintoaineet”, ”energiaravintoaineet”, ”ravinto” ja ”Urheilija”, sekä ”ravintoaineet”, ”nutrients” ja ”athletes”

Lähteitä on etsitty syyskuun 2022 ja toukokuun 2023, välillä. Niitä on etsitty aihealue (esim. ravintoon liittyvät, urheiluun liittyvät, toimialaan liittyvät) ja aihe (esim. makroravintoaineet, vitamiinit, alkoholi) kerrallaan, jotta jokaisesta osiosta saadaan mahdollisimman selkeä kuva ja ajatus on fokusoitunut aiheeseen, mistä kirjoitetaan. Kirjoittaminen on tapahtunut otsikko lähtöisesti, eli ensin on suunniteltu otsikot kaikille tutkittaville osa-alueille ja täydennetty sitä mukaan, kun lähteitä on löytynyt niin, että ne tukevat haastatteluja ja tutkimuskysymyksiä. Erityisesti tietoperustaa kirjoittaessa on edetty aihealue kerrallaan niin, että se on muokkautunut pienissä osissa mainitun aikavälin sisällä.

Tuloksia ja tietoa ei voi yleistää, sillä haastattelujen ja tulosten otanta on pieni ja tieto kattaa vain ja ainoastaan haastatellut urheilijat ja ravintolatyöntekijät. Tulokset ovat kokemus ja mielipidepohjaisia, joten ne eivät myöskään ole luotettavia ja niitä tulee tarkastella kriittisesti. Varmaa ja luotettavaa tietoa ei voi saada, ellei otanta kata koko maata tai kaupunkia, missä haastattelut järjestetään. Myös lähdeviitteitä sisältäviä tietoja on hyvä tarkastella kriittisesti, sillä jokainen tutkimus ja lähde ei kerro uusinta näkemystä, eikä lähde itsessään ole aina luotettava, sillä monet sivustot ja artikkelit sisältävät myös mielipiteitä. Lähteillä on myös oltava jokin lähde (tutkimus, kirjoittaja tai muu lähde) ja tutkimuksen on oltava riittävän uusi, jotta tieto on käyttökelpoista vielä sillä hetkellä, kun lähteen tietoja käytetään, esim. vuoden 1920 tiedot eivät välttämättä päde enää vuonna 2023. (Näin haet tietoa – valitse luotettava lähde 2023.; Tiedonhaun opas – tiedon luotettavuus 2023.)

2 Matkailu- ja ravintola-ala

Toimiala on matkailu- ja ravintola-ala. Matkailu- ja ravintola-alalle voi opiskella ympäri Suomea. Alan koulutuksia ovat mm. matkailualan tutkinnot ja ravintola- ja catering-alan perustutkinnot

(Toisen asteen ammatilliset opinnot n.d.), sekä restonomin tutkinto (korkeakouluopinnot n.d.). Alalla on useita eri ammattinimikkeitä mm. kokki, tarjoilija, sommelier, kahvilatyöntekijä, baarimestari, kerroshoitaja ja matkailuneuvoja, sekä johtotehtävien työnimikkeitä, kuten ravintolapäällikkö, hotellinjohtaja, ruokapalveluesimies ja myyntipäällikkö (Alan ammatit n.d.)

Matkailu- ja ravitsemisala on yksi suurimmista ja eniten työllistävistä aloista Suomessa ja se on koko ajan kasvava ala. Alan asiakaskunta koostuu pääasiassa paikallisista kuluttajista, koti-maanmatkaajista ja ulkomaan matkaajista. Ala on osa suurempaa palvelualojen kokonaisuutta. Toimialaa varjostaa työvoimapula, mikä vähentää alan vetovoimaa. (Sulku päättyy ja työvoimapula korostuu – lisää tekijöitä alalle 2021). Matkailutoimiala työllistää yhteensä vajaa 129 000 ihmistä Suomessa, mikä on merkittävä määrä koko Suomen tasolla. (Toimiala n.d.) Vuonna 2019, matkailualan tuoma tulo Suomessa oli 5,3 miljardia euroa. (Matkailun merkitys kansantaloudelle n.d.) Ravintolayritysten lukumäärä Suomessa oli vuonna 2020 huimat 10 080, ravintola toimipaikkoja samana vuonna oli 13 941. (Ravintolayritysten määrä 2022.)

3 Urheilijan ravitsemus, urheilu ja palautuminen

Tässä luvussa käsitellään urheilijan ravitsemusta, urheilua ja palautumista. Käymme läpi ravitsemusta ja ravitsemuksen keskeisiä asioita, mm. energiaravintoaineita ja vitamiineja ja lisäravinteita, minkä jälkeen siirrymme urheilijan urheilun teemoihin ja kolmantena käsittelemme palautumista, johon kaikilla aiemmilla osilla, on oma roolinsa urheilijan elämässä kokonaisuutena. Jotta ymmärtäisi urheilijan käytöstä ja valintoja, on tiedettävä, millaisiin asioihin urheilijan on ruokavalionsa ja ruokailutottumuksensa suhteutettava ja mitä hänen tulee ottaa huomioon koostaessaan omaa ravitsemustaan. Tässä työssä urheilija on ammatikseen jotakin lajia harrastava ihminen.

3.1 Ravitsemus

Ravinto näyttelee suurta roolia urheilijan elämässä ja suorituksissa, sillä ravitsemus heijastuu urheilusuorituksiin ja palautumiseen suoraan. Oikein suunniteltu ravitsemus on urheilijan toiminnan ja kehityksen kulmakivi. Urheilijan ravitsemus tukee tavoitteiden saavuttamista ja suorittamista ja optimaalista lihasten kasvua. Ravitsemus voi vaihdella kauden ajankohdan mukaan, eli niin sano-

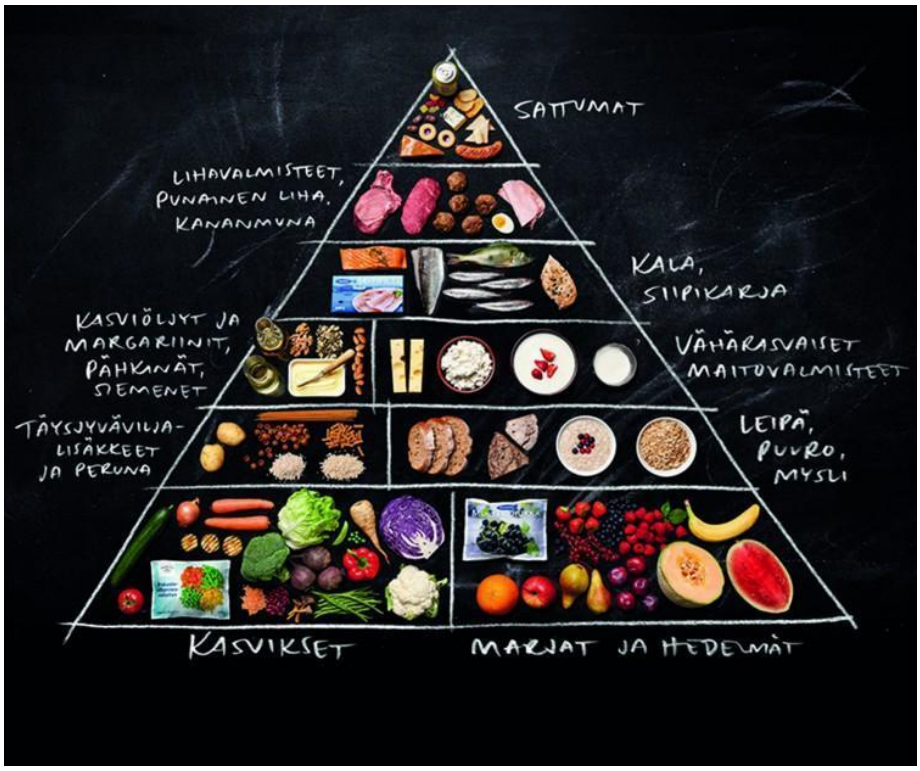
tulla kilpakaudella, milloin pelit ja kilpailut normaalisti ovat (esim. jääkiekossa talvella ja pesäpallossa, sekä jalkapallossa kesällä), ja kaudella, jolloin ylläpidetään kuntotasoa kilpakauden ulkopuolella. (Malsagova, Kopylov, Sinitsyna, Stepanov, Izotov & Butkova 2021.)

Ravitsemus määrittää kaiken syödyn ruoan ja juodun juoman tuomat ravintoaineet, joita keho käyttää (Suomisanakirja n.d.). Ravitsemukseen löytyy useita eri ohjeita, kuten Suomalaiset ravitsemussuositukset, lautasmalli, sekä ruokapyramidi. Eri maantieteellisillä sijainneilla on omat suosituksensa, mitkä koostuvat kunkin alueen kulttuurista ja tavoista, sekä saatavuudesta alueella. Ravitsemuksen oikeaoppinen koonti on urheilijalle tärkeämpää, kuin tavalliselle terveys- tai kuntoliikkujalle. (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat käypä ohjeistus, jota kannattaa hyödyntää ruokavaliota rakentaessa ja suunnitellessa. Suosituksista käy ilmi esim. ohjeistukset energian ja ravintoaineiden saantisuosituksista. Suosituksiin on kerätty myös yleisesti tunnetut mallit, kuten ruokapyramidi ja lautasmalli. Suosituksissa on kattavasti kaikki, mitä terveellisen ja tasapainoisen ravitsemuksen rakentamiseen tarvitaan, sekä suosituksia liikunnan määrästä ikäryhmittäin. (Fogerholm, Hakala, Kara, Kiuru, Kurppa & Kuusipalo 2018, 19–20, 25—31, 44—45.) On kuitenkin otettava huomioon, että vaikka esim. kuidunsaannin ja suolansaannin ohjeistukset ovat sovellettavissa kaikkiin, eivät ravitsemussuositusten kaikki ohjeet ole suoraan sovellettavissa urheilijoihin, vaan määriä pitää laskea aktiivisuuden ja kuormituksen mukaan hieman eri tavalla.

Terveellinen ruoka on ihmisen terveyden ja toiminnan edistämiseksi tärkeä. Terveellinen tarkoittaakin terveydelle hyödyllistä tai terveyttä edistävää (Suomisanakirja n.d.). Urheilijan elämässä terveellisyys on tärkeä asia, sillä terveellinen ruokavalio auttaa urheilijaa jaksaman harjoituksissa ja palautumaan optimaalisesti (Liikunta ja ravitsemus 2022). Terveellisyys tarkoittaakin urheilijan näkökulmasta sitä, että ravinnosta on saatavilla kaikki tarpeelliset ravintoaineet ja vitamiinit, mitä keho tarvitsee jaksaakseen ja pysyäkseen kunnossa, sekä myös kehittyäkseen. Terveellisiä tuotteita ovat mm. kasvikset ja juurekset, marjat ja hedelmät, pähkinät, täysjyväviljat, sekä vähärasvaiset maitovalmisteet. (Urheilijan ravitsemus ja ruokavalio 2023; Fogerholm 2018, 21—22.)

Ruokapyramidin (ks. kuvio 1) alimmassa lokerossa on kasvikset omassa puolikkaassaan ja marjat ja hedelmät omassaan. Tämä johtuu siitä, että vaikka ne lukeutuvat samaan osioon, ei hedelmiä kanatta syödä koko osion edestä, vaan kummaltakin puolelta tulisi joka päivä valita jotakin. Seuraavaan, toiseksi suurimpaan lokeroon, kuuluvat viljatuotteet, sekä peruna. Viljaksi olisi hyvä valita täysjyväviljat ja nämä tuotteet kattavat lokerosta suurimman osan. Pienempään osioon kuuluu lautasmallista tuttu energialisäke osasto, eli riisit, pastat ja perunat. Seuraava osio sisältää rasvat ja maitotuotteet, joista rasvoihin suositus on kasvipohjaiset valmisteet ja maitotuotteiksi vähärasvaiset maitovalmisteet. Rasvojen osuus lokerosta on noin kolmasosa. Seuraavassa lokerossa, kolmanneksi ylimpänä, on kalat ja siipikarja. Sen yläpuolelta löytyy punaiset lihat (naudanliha, sianliha), sekä kananmuna. Kolmion ylin lokero puolestaan sisältää sattumat, eli herkut (sipsit, karkit, sokeripitoiset valmisteet, leivonnaiset, pikaruoan ym.). (Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin n.d.; Lautasmalli ja ruokapyramidi n.d.; Fogerholm 2018, 19.)



Kuvio 1. Ruokakolmio (Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin n.d)

Lautasmalli on ohjenuora, jonka avulla on helppo koostaa terveellinen ja monipuolinen ateriakokonaisuus. Siihen kuuluu puolikas lautasellinen kasviksia, salaattia ja juureksia, yksi neljäsosa hiilihydraatin lähdettä, eli pastaa, riisiä tai perunaa tai muuta niihin verrattavissa olevaa tuotetta, sekä

yksi neljäsosaa proteiininlähdettä, eli kalaa, lihaa, kanaa tai kasviproteiinia (ks. kuvio 2). Urheilijan/liikkujan lautasmalli näyttää hieman erilaiselta. Se koostuu samoista tuotteista, mutta niiden määrät ovat erilaiset. Urheilijan lautasmallissa hiilihydraatin lähdettä on enemmän lautasella. Proteiininlähteen määrä pysyy samana ja kasviksia on vähemmän, kuten kuvassa 2 näkyy, hiilihydraatin lähde vie osan kasvisten tilasta. Urheilijan lautasmallissa on myös versio raskaampaa treeniä sisältäviin päiviin, milloin lautasesta puolet on hiilihydraatinlähdettä ja toinen puolikas on jaettu tasan kasviksille ja proteiininlähteelle (ks. kuvio 3). (Lautasmalli apuna ruokailussa n.d.; Urheilijan lautasmalli n.d.)

Kuvio 2. Lautasmalli ja liikkujan lautasmalli (Lautasmalli apuna ruokailussa n.d.)

Kuvio 3. Rankan harjoituspäivän lautasmalli (Urheilijan lautasmalli n.d.)

Ravitsemusta opetellaan Jyväskylässä päiväkodista asti ja terveelliseen suuntaan ohjataan esimerkiksi kouluruokailun avulla. Kouluruoka suunnitellaan terveyttä ja kehitystä edistävien raaka-aineiden ja ravitsemuksellisuuden kautta. Kouluissa ohjeistetaan lautasmallin käyttöön, sekä ohjataan ravitsemaan omaa kehoa ruokapyramidin ohjeistuksen mukaan. Kouluissa on käytössä myös esim. Sydänmerkki tuotteet, joiden tarkoitus on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokapalvelut n.d.)

Urheilijan ravitsemustietous ja ymmärrys lähtee rakentumaan jo nuorena. Koulussa painotetaan ravitsemukset tärkeyttä ja urheilija oppii iän karttuessa ravinnon ja oikeanlaisen ravitsemuksen

tärkeyden kehityksen kannalta. Kun urheilusta tulee vakavampaa ja nuori alkaa tähdätä ammattiurheiluun, alkaa ravinnon tärkeys korostua entisestään. Urheilijalla on kolme ikävaihetta ravitsemuksessaan: Lapsuus 10—12-vuotiaat, nuoruus 12—16-vuotiaat, sekä aikuisuus, mikä alkaa 16-vuotiaana ravitsemuksen näkökulmasta (Ravitsemus eri ikävaiheissa n.d.).

3.2 Nesteensaanti

Tasapainoisen ravitsemuksen osa ja tuki on riittävä nesteensaanti. Suuri osa ihmisestä on nestettä. Nestettä menetetään esim. virtsan mukana, sekä hikoillessa, minkä vuoksi sitä on saatava tasaisesti lisää korvaamaan menetettyä osaa. Urheilijoilla hikoilu on suurta ja siitä syystä myös nesteensaannista on pidettävä huolta. Nestevajaus nostaa sydämen sykettä ja saattaa haitata urheilijan motoriikkaa. Nestettä voi juoda monissa eri juomissa, kuten vetenä tai urheilujuomana. (Nestetasapaino n.d.) Riittävä vedenjuonti on tärkeää myös vesiliukoisten vitamiinien (B-ryhmä ja c-vitamiini) imeytymisen kannalta, sillä nämä vitamiinit eivät imeydy ilman vettä (Vitamiinit n.d.). Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa Fogerholm (2018, 23) kuvailee nesteensaantisuositusta näin, ”Nesteen tarve on yksilöllistä. Siihen vaikuttavat mm. fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Useimmilla ihmisillä nesteen tarve tulee tyydytetyksi, jos juodaan janon mukaisesti. Ohjeellinen kaikkien juomien määräpäivässä on 1–1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi”.

3.3 Ruokavaliot

Urheilijan ruokavaliolla ja sen toteutumistavalla on merkitystä. Yleisimmin noudatettava ruokavaliotyyppi on sekasyönti. Sekasyöjiä ovat henkilöt, jotka kuluttavat sekä, kasvikunnasta, että eläinkunnasta saatavia tuotteita (Makkonen 2018). Kasvissyöjiä on tämän tutkimuksen haastattelukysymyksissä kahta tyyppiä; kasvissyöjä ja vegaani. Kasvissyöjän ja vegaanin ero on se, että vegaani ei käytä mitään eläinkunnan tuotetta ja kasvissyöjät saattavat käyttää esim. hunajaa tai kananmunaa, sekä maitotuotteita tai kalaa (Pelkonen 2020).

Vegaanista tai kasvisruokavaliota noudattavien on oltava erityisen tarkkoja ravintoaineiden saannistaan, sillä kasvissyöjän ja etenkin vegaanin. Kasvisruokavaliota noudattavan on vaikeampi saada b12-vitamiinia, sekä omega-3 ja omega-6 rasvahappoja, rautaa, sekä myös proteiinia. Proteiinin saantiin on kiinnitettävä erityistä huomiota, etenkin, jos urheilija on mies, sillä se vaikuttaa testosteronitasoihin. (Amato 2018, 82.)

3.4 Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineet, (hiilihydraatti, proteiini ja rasvat) ovat olennaisessa osassa palautumisessa. Energian kokonaissaanti koostuu energiaravintoainesta. (Energiaravintoaineet n.d.) Energiaravintoaineet ihminen saa syödessään ruokaa. Ne jakautuvat hiilihydraatteihin, rasvoihin, proteiineihin, sekä alkoholiin, joista tässä alaluvussa, käsittelemme kolmea ensimmäistä (Ravintotekijät: energia, laskennallinen n.d.) Urheilija tarvitsee paljon ravintoaineita kehityksensä tueksi myös helpottamaan ja nopeuttamaan palautumista.

3.4.1 Hiilihydraatti

Hiilihydraatti on urheilijalle tärkein ravintoaine. Grammassa hiilihydraattia on 4 kilokaloria. (Ruokatieto n.d.) Hiilihydraatin tarve riippuu urheilulajista. Kestävyysurheilijan hiilihydraatin tarve on voimakkaampaa verrattuna esimerkiksi painon nostajan hiilihydraatin tarpeeseen. Hiilihydraatti auttaa jaksamaan suorituksessa. Kestävyysurheilijan yhtäjaksoiset suoritukset kestävät keskimäärin kauemmin, esimerkiksi maratonarin suoritus voi kestää useita tunteja. (Energiaravintoaineet n.d.)

Hiilihydraattivarastot tyhjenevät nopeasti urheillessa, ne riittävät yleensä noin puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Tämän jälkeen olisi hyvä tankata hiilihydraattia lisää. Ammattiurheilija tarvitsee vuorokaudesta 4—12 grammaa hiilihydraattia painokiloa kohden. Hiilihydraatin määrä riippuu lajista ja harjoitusten intensiteetistä. Kovempi harjoittelu kuluttaa enemmän hiilihydraattia, kuin kevyempi harjoittelu (Energiaravintoaineet n.d.). Hiilihydraatista saatu energiamäärä kattaa yleensä noin 45—60 prosenttia päivittäisestä energian tarpeesta. (Ruokatieto n.d.)

Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat hitaat hiilihydraatit esimerkiksi täysjyväviljat, hedelmät ja marjat, peruna, riisi, sekä erilaiset kasvikset, esimerkiksi banaani sisältää runsaasti hiilihydraattia, mikä auttaa käynnistämään palautumisen suorituksesta, sekä antaa lisävirtaa suoritukseen (Ruokatieto n.d.). Hiilihydraattia ei kuitenkaan ole järkevää syödä liikaa, sekä hiilihydraatin lähteen laatua kannattaa pitää silmällä, sillä se saattaa aiheuttaa painon nousua, sekä turvotusta. Myös liian vähäinen saanti voi olla urheilijan kehittymiselle haitallista (Energiaravintoaineet n.d.). Hiilihydraatin liikasaanti nostaa liikaa verensokeria, joka varastoituu sitten kehoon ylimäärisen rasvan muodossa, kun taas liian vähäinen saanti aiheuttaa hiilihydraattivarastojen tyhjentymisen, eli energiaa on liian vähän suoritukseen verrattuna, mikä haittaa jaksamista ja kehitystä. (Pursiainen 2020.)

3.4.2 Proteiini

Proteiini on aminohappo ja se toimii lihasten rakennusaineena (Amato 2018, 79). Proteiini on myös ravintoaine, mikä auttaa pitämään nälkää poissa pidempään. Grammassa proteiinia on 4 kilokaloria (Energiaravintoaineet n.d). Proteiinia saa lihasta, siipikarjasta ja kalasta, kananmunasta, pavuista, linsseistä, tofusta, sekä esimerkiksi rahkasta. Eläinperäiset lähteet sisältävät enemmän proteiinia (Amato 2018, 81—82). Kasveista saatavat proteiinit ovat heikkolaatuisempia, kuin eläinperäisistä, minkä takia saantisuositus urheileville vegaaneille, on hieman suurempi, noin 1,5—2,4g painokiloa kohden (Valtanen n.d.). Proteiinia käytetään myös lisäravinne muodossa heraproteiinissa, josta voidaan sekoittaa esimerkiksi proteiini juomaa tai sitä voi lisätä esimerkiksi jogurtin tai puuron sekaan. Myös pähkinät ja siemenet sisältävät proteiinia. (Ruokatieto n.d.)

Proteiinit kannattaa nauttia tasaisesti pitkin päivää, treenin jälkeen ruokaa suositellaan syömään noin 30 minuutin sisällä treenin loppumisesta. Myös hiilihydraattia kannattaa nauttia pian treenin jälkeen. Yhdessä nämä auttavat palautumista, sekä edistävät lihasten kasvua. Urheilijalla proteiinin suositeltu päiväsaanti on 1,4—2,5 grammaa painokiloa kohden, joista suurempi määrä, kuin 2g/kg on suositeltavaa vain, jos tavoite on maksimaalinen lihasmassan kasvatus esim. fitnessurheilussa. Suuremmasta määrästä ei ole tavalliselle urheilijalle hyötyä, mutta esimerkiksi fitnessurheilija tai painon nostaja voivat hyötyä suuremmasta määrästä, jos tavoitteena on suuri lihasten kasvu (Energiaravintoaineet. n.d.). Proteiinin prosentuaalinen osuus on noin 10—20 prosenttia kokonaisenergian saannista, mutta urheilijalla määrä on usein suurempikin. (Ruokatieto n.d.)

3.4.3 Rasvat

Rasvat edistävät normaalia rasva-aineenvaihduntaa, vitamiinien imeytymistä, sekä niistä saa runsaasti energiaa. Grammassa rasvaa on 9 kilokaloria, eli yli kaksinkertainen määrä, mitä hiilihydraatissa ja proteiinissa. Rasvan suositeltu päiväsaanti määrä on urheilijalla 20—40 prosenttia kokonaisenergian tarpeesta, mikä tarkoittaa 1—2 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa. (Energiaravintoaineet n.d.)

Rasvanlaadussa on eroja. On suositeltavaa syödä pehmeitä rasvoja, joita saa esimerkiksi kasviöljyistä, avokadosta, pähkinöistä ja siemenistä, sekä rasvaisesta kalasta. (Ruokatieto n.d). Kova rasva nostaa herkästi kolesterolia, minkä takia sitä ei tulisi syödä pääsääntöisenä rasvan lähteenä. Suurin osa urheilijoista kuitenkin syö lihaa ja esimerkiksi porsaan- ja naudanliha sisältää kovaa rasvaa. Sopivissa määrin lihan syöminen on kuitenkin terveellistä. Punaisen lihan saantisuositus viikossa on 500 grammaa. (Energiaravintoaineet n.d.; Fogerholm 2018, 22.)

3.5 Vitamiinit ja lisäravinteet

Vitamiinit ja lisäravinteet ovat terveellisen ja monipuolisen ravinnon lisäksi käytettäviä aineita, joilla ei ole lääkinnällistä tehoa. Niiden tarkoitus ei ole korvata monipuolista ja terveellistä ruokavaliota. Ravitsemuksen tulisi olla optimaalisessa tilanteessa sellainen, että siitä saa kaiken, mitä tarvitsee, tämä ei kuitenkaan aina täyty. Urheilijoilla on usein puutostiloja. Myös noudatettava ruokavalio vaikuttaa, vegaanit ja kasvissyöjät, sekä allergioista kärsivät tarvitsevat monesti enemmän lisäravinteita (Kautiainen 2019).

Urheilijan on hyvä syödä D-vitamiinia, B12-vitamiinia, rautaa, foolihappoa, kalsiumia, sekä jodia. Myös magnesiumin käyttö voi auttaa palautumisessa. Monivitamiini voi myös tulla tarpeeseen, mikäli tuntuu, että ruokavalio on yksipuolinen, tai puutteellinen. Urheilija ei kuitenkaan välttämättä tarvitse, eikä edes hyödy monista urheilijoille markkinoiduista lisäravinteista, joten niiden käytön ja tarpeellisuuden suhteen tulee olla tarkkana. (Kautiainen 2019.)

3.6 Alkoholi ja herkut

Alkoholi on etanolia sisältävä kirkas ja lämmittävän efektin luova juoma, joka on kevyempää, kuin vesi ja sillä on aivojen toimintaa lamauttava vaikutus (Alkoholi, mitä se on? n.d.). Alkoholia käytetään sen humalluttavan vaikutuksen takia. Yksi annos on esimerkiksi lasi (12 cl) viiniä tai pieni pullo, eli 33 senttilitraa keskiolutta tai senttilitraa väkevää, yli 22 %:sta, alkoholijuomaa. Alkoholista saatavan energiamäärän tulisi olla alle 5 E% päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Alkoholinkäytössä pitäisi välttää juomasta runsaasti, eli yli 5—6 annosta, kerralla. Alkoholia ei tulisi käyttää joka päivä. (Fogerholm 2018, 23.) Alkoholia nautitaan Suomessa suhteellisen paljon. Vuonna 2021 alkoholia kulutettiin 8,1 litraa jokaista yli 15-vuotiasta kansalaista kohden (Alkoholijuomien

kulutus 2021 2022). Riskirajat alkoholinkäytössä ovat miehillä enintään 7 annosta päivässä ja naisilla 5 annosta päivässä. Nämäkin määrät alkavat olla terveydelle haitallisia. (Paljonko on liikaa? n.d.)

Urheilijan ei pitäisi käyttää alkoholia suurissa määrin, sillä pitkällä aikavälillä se vaikuttaa haitallisesti suorituskykyyn ja palautumiseen, mikä on suoraan yhteydessä vireystilaan ja toimintakykyyn, sekä havainnointikykyyn, sekä altistaa urheilijan vammoille. (Ranta 2014.) Alkoholi voi näin heikentää suoritustehoa ja vaikeuttaa kehitystä ja vaikeuttaa etenemistä ja urheilullisten tavoitteiden saavuttamista. Alkoholi hidastaa palautumista, sekä saattaa lisätä nestehukan riskiä sen aiheuttaman nesteiden poistumisen takia. Alkoholilla on myös laskeva vaikutus verensokereihin, milloin energiaa on käytössä vähemmän suoritusten aikana. Myöskään palautusjuomaksi alkoholi ei sovi, sillä se hidastaa palautumista mm. heikentämällä unenlaatua ja muokkaamalla kehon lämmöntuotantoa palautumisen kannalta epäedulliseksi. (Alkoholi ja liikunta 2023.)

Herkuttelu, eli tässä tapauksessa erilaisten epäterveellisempien makeiden ja suolaisten tuot-teiden nauttiminen on normaali osa ihmisen elämää, mutta sen tulisi kuitenkin pysyä satunnaisissa herkutteluhetkissä. Liian useasti paljon rasvaa, sokeria, suolaa, valkoista viljaa ja prosessoitua lihaa sisältävät tuotteet saattavat pidemmällä aikavälillä jatkuvassa käytössä nostaa painoa ja olla haitaksi urheilijan jaksamiselle. Runsaalla, sokeripitoisten ruokien ja juomien käyttö on riskitekijä 2. tyypin diabetekseen. (Nautiskelu on sallittua n.d.)

Alkoholi ja herkut on kuitenkin sisällytetty ruokapyramidiin, aivan ylimpään ”sattumien” lokeroon. Ne siis kuuluvat terveelliseen ruokavalioon, eikä niitä terveellisyyttä tavoitellakseen tarvitse jättää kokonaan pois ruokavaliosta. On kuitenkin suositeltavaa käyttää niitä kohtuudella. Ruokapyramidi, toiselta nimeltään ruokakolmio, on kolmion muotoon koostettu ravitsemuskokonaisuus, josta alimmaisessa, isoimmassa lokerossa on ne, mitä tulisi syödä eniten ja ylimmässä ne tuotteet, joita pitäisi syödä vain harvoin (Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin n.d.).

3.7 Ravitsemusterapeutti ja ruokapäiväkirja

Ravitsemusterapeutin tehtävä on auttaa, ohjeistaa ja ratkaista asiakkaan ravitsemukseen liittyviä pulmia. Ravitsemusterapeutti suunnittelee asiakkaalleen hänen tarpeisiinsa sopivan ruokavalion ja seuraa asiakkaan edistymistä ravitsemuksen ongelmakohtien korjaamisessa. Ravitsemusterapeutti

voi neuvoa urheilijaa esim. painonhallinnassa ja oikean kehonkoostumuksen saavuttamisessa. (Ruottinen n.d.) Urheilijakin voi tarvittaessa käydä ravitsemusterapeutin vastaanotolla, jos tarvitsee tukea ravitsemukseen liittyvissä asioissa. (Ravitsemus n.d.)

Ruokapäiväkirjan pitäminen voi auttaa hahmottamaan omaa syömistään paremmin, sekä auttaa oppimaan syömään sopivan määrän ruokaa päivässä. Sillä voi myös seurata esim. ateria välien pituutta, kasvisten syöntimääriä ja kuinka paljon herkkuja ruokavalioon sisältyy. (Ruokapäiväkirja n.d.)

3.8 Urheilu

Urheilijan suoritus koostuu lämmittelystä, harjoituksesta/harjoituksista ja jäähdyttelystä. Lämmittelyn tarkoitus on saada lihakset ja hengityselimistö heräteltyä ennen suoritusta, jotta itse harjoittelu on turvallista ja vältetään vammat, sekä myös lisätä keskittymistä. Jäähdyttelyn idea on urheilijan näkökulmasta käynnistää palautuminen poistamalla laktaatteja kehosta urheilun jälkeen. Jäähdyttelyä voi myös käyttää hyödyksi esimerkiksi lisäämään liikkuvuutta ja kehonhallintaa. (Lämmittely ja jäähdyttely n.d.)

Urheilijan harjoittelu on urheilija- sekä lajikohtaista, eli jokainen urheilija ei tee samanlaista harjoittelua esimerkiksi Juoksija ja painonnostaja eivät treenaa samalla tavalla, vaikka kumpikin treenaa kehittyäkseen ja pärjätäkseen esimerkiksi kilpailuissa. On kuitenkin tärkeää huolehtia, että urheilu ja treenaaminen pysyy monipuolisena ja kaikki oman lajin kannalta tärkeät harjoitteet ja ominaisuudet tulee kehitettyä (Peltola 2015). Erilaisia treenattavia ominaisuuksia voi olla esimerkiksi, nopeus, voima, kestävyys, tekniikka (esim. heittolajeissa ja uinnissa), sekä kehon hallinta. Toistot ovat lajissa, kuin lajissa avain kehittymiseen. (Monipuolinen liikunta ja urheilu n.d.)

3.9 Palautuminen ja stressi

Palautuminen on urheilijalle kolmasosa kehityksestä. Urheilijan kehitys tapahtuu palautuessa, esimerkiksi lihas kasvaa levossa. Ravinto on olennainen osa palautumista. Palautuminen alkaa ravinnolla, siksi on tärkeää syödä treenin jälkeen. Tarkemmin hiilihydraatit ovat palautumisen kannalta avainasemassa, sillä keho ei toimi ilman hiilihydraatteja. Aivotkin vaativat hiilihydraattia toimiakseen kunnolla. (Palautuminen n.d.)

Palautumisesta merkittävin osa tapahtuu unessa, kun sympaattinen (energisoiva ja toimintaa ohjaava hermosto) lepää ja parasympaattinen hermosto (kehoa rauhoittava hermosto) aktivoituu. Parasympaattisen hermoston merkityksellisin osa on vagushermo, joka on hermoston rauhoittava osa, joka saa kehomme rauhoittumaan, tätä kymmenettä aivohermoa, voi aktivoida rentoutus ja hengitysharjoituksilla (Tuominen n.d.). Ihminen huomaa hermoston levänneen, kun sykevälivaihtelut, eli sydämen lyöntien välinen aika on korkea. Syke ja sykevälivaihtelu toimivat vastakkaisiin suuntiin, eli kun syke laskee, sykevälivaihtelu kohoaa (Syke – keskeiset käsitteet n.d.). Huippu urheilijan syke voi käydä 35 lyönnin hermoston rauhoittuessa, mutta se voi laskea jopa 25 lyöntiin minuutissa (Niemeläinen 2017).

Oikea-aikaisella ravinnolla ilta-aikaan on suuri vaikutus kehon palautumisen kannalta. Säännöllinen ruokarytmi on tärkeä hyvän unen kannalta. Kovin raskasta rasvaista tai hiilihydraattipitoista iltapalaa kannattaa välttää. Myös kofeiinin nauttiminen kannattaa unenlaadun kannalta jättää aamupäivään, sillä kofeiinin puoliintumisaika on 5—6 tuntia, mikä tarkoittaa, että illalla nautittu kofeiini vaikuttaa kehossa vielä yöaikaan. Kofeiini ei suinkaan aina häiritse nukahtamista, vaan heikentää unen laatua ja vähentää syvän ja REM-unen, ei vilkeunen määrää. Myös alkoholilla on sama vaikutus unenlaatuun. (Pusa 2019.)

Stressillä on usein negatiivinen vaikutus syömiskäyttäytymiseen. Stressi saattaa näkyä syömiskäyttäytymisessä esim. tunnesyömisenä, sekä stressaantuneen on myös vaikeampi kontrolloida omaa syömistään. Stressi heikentää palautumista ja puutteellinen uni ja palautuminen puolestaan saattavat heikentää ruokavalion laatua, kun taas hyvä unenlaatu ja palautumistaso ovat yhteydessä laadukkaampaan ruokavalioon. (Järvelä-Reijonen 2021.)

4 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät

Tutkimus koostuu aiheenvalinnasta, aineistosta, tutkimusmenetelmästä ja tutkimuskysymyksistä, sekä vastausten saamisesta tutkimuskysymyksiin. Tutkimukseen kuuluu myös aineistoanalyysi, mikä tehdään tutkimusmenetelmän avulla saadusta tutkimusaineistosta. Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmä on haastattelu. Haastattelujen tulokset litteröitiin eli puhe muutettiin kirjalliseen muotoon (Länsimäki & Pursi 1991).

Tulokset litteroitiin yhteen yhteiseen tiedostoon (kumpikin haastattelupohja omaan tiedostoonsa) kysymys kerrallaan ja tutkittiin saatujen vastausten eroja ja yhdenmukaisuuksia. Litteröidyn aineiston pohjalta kirjoitettiin aineistoanalyysi eli aineistosta koostettiin tulokset.

Tutkimuksen aiheen valitsemisen voi suorittaa monella eri perusteella. Kun aihe on valittu, kerätään pohjamateriaalia ja aineistoa. Sopiva tutkimusmenetelmä valitaan pohtimalla, mikä menetelmä sopii parhaiten juuri kyseiseen tutkimukseen. Tässä työssä menetelmä valittiin, koska haluttiin laadullisella tutkimuksella saatavaa laajempaa näkemystä kohderyhmien toiminnasta. Tutkimusmenetelmiä voi myös olla useita samassa tutkimuksessa, esim. määrällinen ja laadullinen (Laadullinen tutkimus 2021). Saatu aineisto analysoidaan ja tutkimus lopetetaan johtopäätösten selostukseen.

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimus kysymykset on johdettu tutkimusongelmista, mitkä ovat urheilijan ravitsemuksen taso ja ravintoloiden ruokatarjonnan ravitsemuksellinen laatu. Tutkimuskysymyksiä on tässä työssä kolme: millä tasolla on urheilijan ravitsemus kokonaisuutena ja miten urheilija kokee ravitsemuksensa ja muiden elintapojensa vaikuttavan hänen suorituksiinsa (urheilijoiden haastattelut, sekä tietoperustassa eritellyt teemat). Toinen tutkimuskysymys koskee ravitsemuksellisten tarpeiden toteutumista ravintoloiden tarjoamassa ruoassa terveellisyyden näkökulmasta ja voisiko laatua ja terveellisyyttä parantaa (ravintolatyöntekijöiden haastattelut). Kolmanneksi kysymykseksi on valittu urheilijoiden näkemys siitä, millä tasolla ravintolaruoka on terveellisyyden näkemyksestä, sekä voisiko sitä parantaa. Seuraavaksi listattuna tutkimuskysymykset:

1. Ymmärtävätkö urheilijat ravitsemuksensa, sekä muiden elintapojensa merkityksen suorituksiinsa?
2. Miten urheilijat näkevät ravintoloiden tarjoaman ruoan terveellisyyden ja voisiko sitä parantaa?
3. Millä tasolla ravintolatyöntekijät näkevät tarjoamansa ruoan laadun terveellisyyden näkökulmasta ja voisiko sitä parantaa?

Tutkimuskysymykset nivoutuvat yhteen, kun tarkastellaan urheilijoiden ravitsemuksen tilaa ja heidän kokemustaan ravintolaruoan laadusta ravintolatyöntekijöiltä kerättyyn tietoon. Urheilijan ra-

vitsemukseen kuuluu kaikki syöty ruoka ja elimistön käyttöön päätyvät ravintoaineet, josta osa sijoittuu ravintoloihin lähes väistämättä. Kilpaurheilua harrastavat urheilijat matkustavat kilpailujen ja pelien vuoksi usein toiseen kaupunkiin, milloin kotona tehtyä ruokaa on haastavaa saada. On kuitenkin urheilijan vastuulla, miten terveellisyys toteutuu ravintoloissa, sillä terveellisyys riippuu urheilijan valitsemasta annoksesta. Kaikki ruoat ja ruokalajit eivät ole yhtä terveellisiä, esim. uppopaistetut tuotteet verrattuna höyrytettyihin tuotteisiin. Esimerkkinä ravintolatarjonnasta voidaan ottaa tarkasteluun koulun tai sairaalan tarjoama ruoka, rentohenkisemmän illallisravintolan tarjontaa vastaan.

Tutkimuksen tavoite on siis kartoittaa urheilijoiden elintapoja ja ruokailutottumuksia, sekä ymmärrystä omasta toiminnastaan harjoittelua ja kilpailu tai pelisuorituksia silmättä pitäen. Harjoittelu- ja kilpailu/pelisuoritukset toimivat usein mittarina urheilijan ravinnon riittävyydelle ja tasapainoisuudelle, sillä urheilijan ravinnonsaannin tarkoitus on auttaa jaksamaan suorituksissa, sekä kehittymään. Yhtä lailla kehitykseen ja suorituksiin vaikuttaa lepo ja palautuminen, sekä kuormitus (suoritusten määrä) viikon aikana, kuten tietoperustassa on kerrottu.

Toinen tavoite on tutkia ravintoloiden tarjonnan soveltuvuutta urheilijalle (terveellisyys ja monipuolisuus) ja mahdollisuutta parantaa soveltuvuutta muokkaamalla, tai luomalla listalle tai lounaalle uusia ateriakokonaisuuksia. Ravintolaruoan soveltuvuutta tutkiessa on tärkeää tutkia asiaa sekä ravintolan, että urheilijan puolelta, jotta kokonaisuus olisi mahdollisimman tarkka. Luotettavampia tuloksia saadakseen, on selvitettävä urheilijoiden tarve saada terveellisempää ruokaa ravintoloiden tarjontaan, sekä ravintoloiden tarjoaman ruoan laatu, sekä mahdollisuudet parantaa terveellisyyttä.

4.2 Tutkimusmenetelmäkuvaus

Tutkimusta tehdessä on oltava jokin syy tutkia asiaa, eli on oltava tutkimuskysymys tai -kysymykset (Lune & Berg, 2017, 204). Tutkimusmenetelmäksi on valittu kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, sillä halutaan tutkia urheilijan itsensä näkökulmaa ja valintoja, sekä ravintolatyöntekijöiden (ravintolan) näkökulmaa. Tutkimuksella halutaan myös kartoittaa urheilijan tietämystä oman ravitsemuksensa tilasta ja pohjaa mihin urheilija itse peilaa omaa tekemistään, (treenit, unet, palautuminen ym.) sekä vaikutuksista harrastamansa lajin harjoitteluun ja suorituskykyyn treeneissä ja

peli- tai kilpailutilanteissa. Kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin haastattelemalla saadaan tietoa myös ravintoloiden ruokatarjonnasta ja ruokien terveellisyydestä.

Haastatteluita on analysoitu sisällön analyysin keinoin. Nimensä mukaisesti sisällön analyysillä analysoidaan jonkin kohteen sisältöä (Vuori n.d.). Haastattelujen sisältö koostuu eri teemoista ja jokaisen teeman aihetta on tässä opinnäytetyössä analysoitu erikseen, eli haastatteluissa on teemoiteltu rakenne. Tuloksia purkaessa teemoittelun avulla, on tyypillistä esittää sitaatteja haastateltavan kertomuksesta. (Juhila n.d.)

Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, on tutkimusmenetelmä, joka toimii välineenä tutkimuskysymysten selvittämiseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään yleensä haastattelulla, kyselylomakkeella tai tarkkailemalla (Sarajärvi 2018; Juuti 2020). Tähän tutkimukseen menetelmäksi valikoitui haastattelu, mikä puolestaan toteutettiin haastattelulomakkeella sähköpostin kautta, kasvotusten haastattelemalla, sekä puhelin-, instagram- ja snapchat- ja microsoft teams-haastatteluna.

Kvalitatiivisen tutkimus sisältää usein aiempia tutkimuksia ja teorioita tutkittavasta ilmiöstä, kirjallisessa muodossa olevaa empiiristä aineistoa, sekä tukijan omaa ajattelua ja näkemystä tutkittavasta ilmiöstä (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2012). Tutkittavien henkilöiden määrä voi olla pienikin, vaikka se vaihtelee tutkimuksen mukaan paljonkin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien henkilöiden lukumäärällä ei ole niin suurta arvoa, kuin määrällisessä tutkimuksessa, jonka tulosten luotettavuus perustuu enemmän tutkimusaineiston määrään. (Juuti 2020.)

Laadullisen tutkimuksen tekemiseen tarvitsee ensin lähdeaineistoa, jotta tutkimusta voidaan alkaa työstämään eteenpäin. Tutkimus tarvitsee perehdytyksen ja perusteet, jonkunlaisen pohjan sille, mitä tutkimuksessa kysytään. Lähdeaineisto laaditaan tukemaan haastattelussa käytettäviä teemoja. Idea pohjatyöllä, on tehdä aihe itselle tutuksi.

Haastateltavia etsittäessä pyrittiin löytämään erilaisia urheilijoita ja erilaisissa ravintoloissa töissä olevia henkilöitä, sillä tarkoituksena oli saada mahdollisimman laaja käsitys urheilijoiden ravitsemuksen tasosta, sekä tarpeista ravintolaruoan laatua kohtaan ja saan selkeämmän suunnan siitä,

miten ravitsemus toteutuu henkilöstöravintoloissa ja à la carte ravintoloissa. Haastateltavien etsiminen ja haastattelujen toteuttaminen veivät yhteensä noin kolme kuukautta. Metodit suorittamiseen valikoituivat urheilijoiden osallistumismahdollisuuksien ja haastattelupreferenssien mukaan. Urheilijoita satiin haastateltua kasvotusten, microsoft teamsin välityksellä, puhelimitse, sekä sähköpostilla. Ravintolatyöntekijöitä tavoitin kasvotusten, ja somejen välityksellä instagramissa ja snapchatissa. Haastattelujen kysymykset löytyvät alta.

4.3 Aiheenvalinta

Aihe on valittu kiinnostuksesta ravitsemusta ja urheiluja kohtaan. Ravitsemus ja urheilu ovat olleet tärkeitä teemoja, ja kiinnostus aihetta kohtaan on saanut valitsemaan opinnäytetyön aiheen suuntaukseksi tutkimuksen aiheiden parissa. Aiheessa on myös toinen osa, eli ravintola ruokien terveellisyys ja monipuolisuus, sekä soveltuvuus urheilijoille ravitsemuksellisuuden näkökulmasta. Aihe on kiinnostava ja tärkeä ja sitä voi myös kehittää monella eri tavalla. Valinnassa otettiin huomioon myös oman alan sidonnaisuus aiheeseen ja tässä tapauksessa urheilijan ravitsemus ja ravintoloiden toiminta ja näiden kohtaaminen, ovat sidostekijät palveluliiketoiminnan ja aiheen välillä. Opinnäytetyössä on myös tarkoitus miettiä, miten ravintolaruoan ravitsemuksellista tasoa voisi parantaa.

Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, sekä sillä on uutuusarvoa, sillä urheilijan ravitsemusta ja ravitsemuksellisten tarpeiden toteutumista ravintoloissa ei ole juurikaan tutkittu yhdessä. Urheilijoiden ravitsemusta ja ravitsemuksesta yleisesti on tietoa ja tutkimuksia. Myös urheilijoista ja urheilusta on artikkeleita ja tutkimuksia ennestään, mutta ravintoloiden sitominen aiheeseen on uusi näkökulma. Yksi mahdollisuus työssä on saada urheilijat pohtimaan oman ravitsemuksensa tilaa ja kehittämään sitä omatoimisesti paremmaksi ja sopivammaksi omien urheilullisten tavoitteidensa täyttämiseksi. Myös ravintoloilla on oma roolinsa urheilijan ravitsemisessa. Ravintolat puolestaan voivat miettiä tarvetta kehittää terveellisempiä annoksia ja vaihtoehtoja valikoimaansa. Tutkimus voi myös auttaa ihmisiä saamaan terveellisempää ruokaa ravintoloista vielä jonain päivänä tulevaisuudessa. Tätä tavoitetta varten aihe valikoitui ja muotoutui nykyiseen muotoonsa.

Aihe on rajattu suomalaisiin urheilijoihin, koska kaikki urheilijat ovat liian suuri kohderyhmä (urheilijoiden kotikaupunkeja ei mainita tunnistettavuus syistä). Ei olisi järkevää tutkia universaalisti ur-

heilijoita, sillä tavoitettavuus ja mahdollisuus saada erilaista aineistoa, ovat kuitenkin Suomen rajojen sisällä paremmat. Suomessa elävät urheilijat ovat parempi kohderyhmä haastattelujen onnistumista silmällä pitäen, esim. aikaerot huomioon ottaen. Aikaeroja ei ole Suomen sisällä, mutta esimerkiksi Pohjois-Americassa tai Japanissa asu-vien urheilijoiden kohdalla tavoitettavuus voisi olla erilaista ja haastattelut olisi tehtävä kirjallisesti, sillä kasvokontakti ei onnistuisi.

Ravintoloiden rajaukseksi on valittu lounasravintolat ja illallisravintolat, sillä pikaruoka ei ole optimaalisin lounas tai illallinen urheilijoille, ja on yleisesti tiedossa, että pikaruoan ravintosisältö on heikkolaatuinen. Valintaa vahvisti myös ajatus siitä, että pikaruokaa pidetään enemmän herkutteluruokana, kuin jokapäiväisenä ravintona. Haastatteluissa oli mukana ravintolatyöntekijöitä Tampereelta, Helsingistä ja Jyväskylästä.

4.4 Aineiston hankinta

Haastateltavana on viisi urheilijaa, sekä kuusi ravintolatyöntekijää. Tavoite on selvittää vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastatteluissa käytetään kahta eri haastattelurunkoa. Niiden avulla on tarkoitus kerätä kattavasti tietoa ja auttaa ymmärtämään kumpaakin kohderyhmää paremmin.

Haastateltavat urheilijat kysyttiin osallistumaan tavoittelemalla mahdollisimman monta eri urheilijaa ja heistä yhteyden ottoon vastasi viisi. Urheilijoista pyrittiin saamaan eri-ikäisiä ja eri sukupuolta edustavia urheilijoita. Ravintolatyöntekijöitä kysyttiin ravintolan liikeideaa silmällä pitäen, sillä haastatteluista oli tarkoitus saada näkemystä sekä lounasravintolasta, että illallisravintolasta.

Haastattelujen tyyppi on teemahaastattelu. Teemat on selkeästi eroteltu ja jaoteltu ja niissä on urheilijoiden kohdalla kolme osa-aluetta, jotka ovat pohjatietous, ravitsemus ja ravintolat. Ravintolatyöntekijöillä teemat ovat terveellisyys ja tarjonta. Teemahaastattelussa, haastattelulla on selkeä rakenne ja tarkempi haastattelun muoto verrattuna avoimeen haastatte-luun. Teemahaastattelu perustuu tutkimuspohjaan. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumalli. (Palonen & Kylmä 2022.) Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset esitetään usein samassa tai lähes samassa järjestyksessä jokaiselle haastateltavalle. Haastatteluille on usein mietitty valmiiksi teemat ja kysymykset esitetään kaikki haastateltaville. Kuten tässäkin tutkimuksessa, haastateltavilta halutaan usein vastauksia juuri ennalta määritettyihin, tiettyihin asioihin ja teemoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka n.d.)

4.4.1 Urheilijat

Urheilijan ravitsemuksen tasoa tutkitaan opinnäytteessä omalla haastattelulomakkeellaan, jossa tarkastellaan mm. urheilijoiden sukupuolta, ikää, lajipohjaa: kuinka kauan harrastanut lajiaan, kuinka monta tuntia urheilija treenaa viikossa, treenimuotojen vaihtelevuutta (ovatko treenit aina samanlaisia, vai onko erityyppisiä lajeja tai harjoitteita mm. nopeus, voima), kuinka usein on kisoja ja pelejä, kulutuksen seurantaa, sykkeen seurantaa, palautumisen seurantaa, unen ja unen laadun seurantaa, stressin seurantaa ja levon ja stressin vaikutusta suorituksiin. On tärkeää tietää pohjaa, mihin ravinnon tarvetta verrataan.

Ravitsemukseen liittyvien kysymysten on tarkoitus selvittää, miten urheilija arjessaan toimii ravitsemuksen suhteen ja miten hyvin hän havaitsee ja tiedostaa valintojaan ja niiden seurauksia. Ravitsemukseen suuntautuvissa kysymyksissä kysytään mm. ruokavaliota, ravitsemuksen tärkeyttä yksilölle itselleen, ruokailu tottumuksia (monipuolisuus, terveellisyys, laatu, riittävyys), mistä ruoka on peräisin (itse tehty, eines, ravintola), onko urheilijalla tietämystä suosituksista ja ohjeistuksista (ravitsemussuositukset, lautasmalli), epäterveellisistä tavoista (herkuttelu, alkoholi), tietämystä ruokavalion merkityksestä suorituksiin, sekä kartoittaa urheilijan ravitsemusneuvonta- ja ravitsemusseurantataustaa (ravitsemusterapeutti ja ruokapäiväkirja) aiemmasta elämästä.

Haastattelun ravintolaosiossa kysytään urheilijan kokemusta ruoan terveellisyydestä ja monipuolisuudesta, tarjonnasta ja tarjonnan tarpeesta ja mahdollisuuksista vaikuttaa ja valita vaihtoehtoja (onko mahdollista ylipäätään vaikuttaa ruoan laatuun ja onko vaihtoehtoja riittävästi tarjolla). Näiden kysymysten tarkoitus on kartoittaa urheilijan kokemusta ravintolaruoan tasosta ja soveltuvuudesta urheilijan ravinnoksi. Tarkemmat kysymykset löytyvät liitteestä 1.

4.4.2 Ravintolatyöntekijät

Ravitsemusta kartoitetaan myös haastattelemalla ravintoloiden työntekijöitä eri toiminta peri-aatteella toimivista ravintoloista. Ravintoloita ja työtekijöitä ei paljasteta yksityisyyden suojan vuoksi. Pikaruokaravintolat on jätetty pois tutkimuksesta, sillä niiden terveellisyysastetta voidaan pitää yleisesti huonompi tasoisena, kuin à la carte ravintoloissa tarjottavat ruoat ja linjastosta valittavat lounasruokavaihtoehdot. Samasta syystä kohde ravintolat ovat lounas- ja à la carteravintoloita.

Haastatteluilla pyritään selvittämään, millaista ruokaa laadultaan ravintoloissa tarjoiltava ruoka on ja voisiko terveellisyyteen ja monipuolisuuteen kiinnittää vielä enemmän huomiota, sekä voisiko ruoan laatua tehostaa ja parantaa jotenkin. Kysymyksiä kysellään terveellisyys edellä ja selvitetään asioita samankaltaisiin teemoihin, kuin urheilijoiltakin.

Haastattelun kysymykset sisältävät mm. liikeideaa, millaista ruokaa on tarjolla sekä yleisestä näkökulmasta ja ravitsemuksellisesta näkökulmasta, mahdollisuuksista parantaa ravitsemuksellisuutta laatua, sekä miten niitä voisi kehittää, voisiko listalle lisätä terveellisempää ruokaa, sopisiko se liikeideaan, sekä tarjolla olevien vaihtoehtojen määrästä. Näillä kysymyksillä halutaan selvittää kunkin valikoidun ravintolan tarjontaa ja ruoan laadun ravitsemuksellista tasoa. (ks. liite 2.)

5 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen tuloksia ensin urheilijoiden ja sitten ravintolatyöntekijöiden vastauksia. Tarkoituksena on antaa totuudenmukainen kuva siitä, mitä haastateltavat ovat kertoneet haastattelussa. Urheilijat antoivat lausuntoja omasta ravitsemuksestaan, sekä ravintoloiden tarjonnasta, niin laadullisesti, kuin riittävyyden kannalta. Ravintolatyöntekijät kertovat kokemustaan puolestaan oman työpaikkansa ruoan laadusta ja tarjonnan riittävyydestä. Haastatte-luun on osallistunut 11 haastateltavaa, joista viisi ovat urheilijoita ja kuusi ravintolatyöntekijöitä.

5.1 Urheilijoiden tulokset

Yleisen ja pohjatiedon osiossa kysyttiin kysymyksiä, joiden tiedetään vaikuttavan urheilijan syömiskäyttäytymiseen ja ruokamääriin, sekä suorituskykyyn treeneissä ja kisoissa/peleissä, kuten unitottumuksista ja palautumisesta. Kuten tietoperustassa kerrottiin, lepo ja palautuminen, treenien kuormittavuus ja määrä, sekä ravitsemus ovat yhteydessä toisiinsa. Tämä tarkoittaa sitä, että muutos yhdellä osa-alueella vaikuttaa muihin.

Ravitsemus osiossa tutkittiin urheilijan ravitsemuskäyttäytymistä ja tietoutta, sekä omaa kykyä ja ymmärrystä ravitsemuksen tärkeydestä omaa urheilijan uraansa ja suorituksia ajatellen. Ravitsemuksen ja ravinnon laadun ja määrän ohella tärkeitä teemoja on esim. alkoholinkäyttö, herkutteelutottumukset, lisäravinteiden käyttö ja nesteytyksen tärkeys. Kuten tietoperustassa on eritelty

urheilijan jaksamisen ja toimintakyvyn kannalta optimaaliseen ravitsemustilanteeseen päästäkseen tarvitaan monenlaista osaamista, ymmärrystä ja tietoa, sekä myös kykyä osata käyttää niitä arkielämässä.

Ravitsemisliikkeiden tutkimusosion tavoite oli kartoittaa urheilijoiden tarvetta ja terveellisempiä ruokia ja terveellisempää liikeideaa toteuttavaa liikeideaa varten. Kysymysten avulla pyrittiin myös saamaan informaatiota siitä, millaisena urheilijat kokevat ravintoloiden tarjonnan terveellisyyttä, monipuolisuutta ja runsautta ajatellen, sekä näkemystä mahdollisesta valikoiman lisäyksestä terveyttä edistävämpään suuntaan.

5.1.1 Yleis- ja pohjatietous, urheilijat

Haastatteluun osallistui viisi kilpalajien joukkueurheilijaa, joiden lajeina olivat pallopelit. Heistä kolme oli miehiä ja kaksi naisia. urheilijoista yksi oli 23-vuotias, kaksi 24-vuotiaita ja kaksi 31-vuotiaita. Harrastustaustaa urheili-joilla oli lajeissaan 18—24-vuotta. Harjoittelumäärät vaihtelivat 10—30 viikkotunnin välillä, urheilijat kertoivat myös treenimäärissä ja treeneissä olevien erojen näkyvän kisakauden ja ajan, jolloin lajissa ei kisata, välissä niin, että kisakaudella treenataan enemmän ja monipuolisemmin eri treenimuotoja. Pelejä/kisoja urheilijoilla oli kaikilla yleensä peli/kisakaudella 2—4 per viikko, harvoina viikkoina saattoi olla vain yksi kohtaaminen vastustajan kanssa.

Energiankulutuksen seurantaa haasteltavat kertoivat tekevänsä enimmäkseen treenien ja pelien jälkeen. Urheilijat seurasivat kaikki sykettään treenien aikana ja kolme urheilijoista kertoi seuraavansa myös unen ajalta ja olivat kiinnostuneita varsinkin muusta kellon antamasta datasta unen ajalta. Seuranta tapahtuu urheilukellolla tai sykesensorilla. Kolme viidestä urheilijasta seurasi palautumista jollakin asteella joko omaa oloaan kuunnellen tai sitten yöunia seuraamalla. Kaksi haastateltavista kertoi, ettei seuraa ollenkaan, mutta toinen heistä kuitenkin totesi tekevänsä toimia parantaakseen palautumistaan.

Unen riittävyydestä kysyessä urheilijat olivat sitä mieltä, että nukkuvat riittävästi, unta tuli määrällisesti normaalisti 6—9 tuntia yössä. Kaksi urheilijoista totesi unenlaadussa olevan parantamisen varaa, joista toinen kommentoi asiaa näin ”Ehdottomasti parantamisen varaa, mä oon tosi huono nukkuu, tai en huono nukkuja, mutta jotenki tuntuu, että tarviis tosi paljon unta, ja sitte monesti

jää kyllä yönet vähän vajaaks.” Kolme heistä oli sitä mieltä, että heidän unenlaatunsa on hyvä ja riittävä.

Stressi tasoistaan tietosia ja niitä tunnisti haastatelluista kaksi urheilijaa ja kaksi puolestaan totesivat, etteivät seuraa stressitasoja ollenkaan. Yksi urheilija totesi seuraavansa vähän ja huomaavansa suuremmat poikkeukset stressitasoissa. Kuitenkin jokainen urheilijoista tiedosti unen, levon ja stressin merkityksen kisa- ja peli- sekä treenisuorituksiinsa.

5.1.2 Ravitsemus ja sen tärkeys ja toteutus

Tässä luvussa käsitellään urheilijan syömistottumuksia ja kiinnostusta ravitsemusta ja terveellisyyttä kohtaan. Tarkoituksena on selvittää, millaista ruokavaliota urheilijat noudattavat ja miten he seuraavat omaa syömistään esim. riittävyyden ja säännöllisyyden, sekä terveellisyyden ja monipuolisuuden kannalta. Myös nesteensaantia tutkitaan ja minkälaisista lähteistä urheilija nestettä saa. Kuten tietoperustassa kerrottiin, neste on tärkeää kehon hyvinvoinnille ja se auttaa esim. vesiliukoisia vitamiineja imeytymään, sekä myös auttaa poistamaan kuona-aineita.

Tarkastelussa on myös se, kuinka hyvin urheilijat ovat tietoisia siitä, mitä heidän tulisi syödä, jotta he saisivat kaiken tarvitsemansa ja käyttävätkö he esim. lisäravinteita tukemaan tavoitetta saada kaikki tarpeelliset ravintoaineet ja vitamiinit. Opinnäyttyössä haluttiin myös selvittää ovatko urheilijat käyttäneet ravitsemusterapeutin palveluita tai täyttäneet ruokapäiväkirjaa seuratakseen oman ravitsemuksensa tasoa.

Haastatteluilla selvitettiin myös alkoholin ja herkkujen nauttimistottumuksia. Kuten luvussa urheilijan ravitsemus ja urheilu on kerrottu, alkoholilla on vaikutusta palautumiseen ja suorittamiseen, sekä saattaa pidempään käytettynä altistaa vammoille vireystilan ja keskittymiskyvyn laskiessa. Herkuttelutottumuksia selvitetään, jotta saataisiin kokonaiskuvaa terveellisyydestä ja suuntaa urheilijan elämäntapojen terveellisyydestä. Paljon nautittuna sokeri, rasva ja suola (esim. perunalastuista) tulee runsaasti ylimääräistä energiaa ja suolaa ja ne saattavat altistavat mm. ylipainolle, mikä puolestaan haittaa urheilijan jaksamista.

Urheilijoista kaikki olivat sekasyöjiä, eli ravitsemukseen kuuluu myös eläinperäiset punainen liha, vaikka yksi urheilijoista totesi olevansa syömättä punaista lihaa kisakauden aikana. Hän kommentoi asiaa näin ”sillein sekasyöjä, että oon niinkun aika herkkävatsainen niin sen takia noudatan gluteenitonta ja laktoositonta ruokavaliota ja pelikaudella, niin ja en myöskään punasta lihaa käytä lainkaan”. Ruokavalio vaikuttaa urheilijan ravitsemukseen paljon, sillä jos haastateltavat olisivat vegaaneja, olisi lisäravinteiden tarve suurempi, kuten luvussa urheilijan ravitsemus ja urheilu—luvussa kerrottiin.

Kaikkien urheilijoiden mielestä ravitsemus oli heille henkilökohtaisesti tärkeä teema. Heistä kolme kertoi syövänsä säännöllisesti, mutta jokainen heistä syö 4—6 kertaa päivässä. Urheilijat kokivat myös terveellisesti ja monipuolisesti syömisen tärkeäksi teemaksi. Yksi miesurheilijoista totesi, että terveellisyyteen voisi kiinnittää enemmän huomiota ja toisella terveellisyys on seurannassa, mutta monipuolisuuden kanssa olisi tekemistä. He kommentoivat asiaa näin, kun heiltä kysyttiin kiinnittävätkö he huomiota terveellisyyteen ja monipuolisuuteen: ”Kiinnitän. Tai terveellisyyteen kiinnitän, monipuolisuuteen en niinkään.” ja ”Monipuolisuuteen ehkä enemmän, terveellisyyteen ei niin paljon kauden aikana. Pitäs kiinnittää enemmän huomiota.”

Kaloreiden ja makroravintoaineiden laskeminen ja seuraaminen ei ollut urheilijoille tärkeä asia, vaikka naispuoliset urheilijat totesivatkin miettivänsä niitä vähän. Riittävästi kokivat syövänsä yleisesti ottaen jokainen, vaikka naispuoliset totesivatkin sen olevan välillä hankalaa, sillä kulutus on niin suurta joinakin päivinä. ”Sanotaaks, et yritän syyä, mut aina ei onnistu. Kyllä mä jonki verran kattelen ja lasken, mut en niin tarkasti, ehkä sellasina rankempina ja fyysisempinä päivinä”, kommentoi 23-vuotias naisurheilija. ”Sanotaanko näin, että kulutus on välillä sen verran kovaa, et on tosi hankalaa syödä tarpeeks, et välillä joutuu oikeesti niinku pakottaa sillein ja syömään tosi niinku energiatiheitä ruokia, et saa sit tarpeeks energiaa, mutta pyrin kiinnittää huomioo, että aina söis tarpeeks”, totesi 31-vuotias naisurheilija.

Urheilijat kertoivat tekevänsä kotona ruokaa ainakin kerran päivässä itse ja toisen lämpöisen aterian he usein nauttivat lounasravintolassa. Osa haastateltavista henkilöistä käyttivät joukkueen kanssa saatavia ruokapalveluita hyväksi. ”Yleensä syön lounaan jossain ravintolassa ja illallisen valmistan itse. Pelipäivinä joukkueelle toimitetaan kaksi ruokaa. Eineksiä käytän melko harvoin, noin

kerran viikossa”, sekä ” Pyrin syömään ns. tavallista ja terveellistä kotiruokaa” Miesurheilija, 31 totesi. Einesten käytöstä yleinen linja oli, että niiden käyttö on vähäistä tai niitä ei käytetä lainkaan.

Nesteytys ja vedenjuonti urheilijoilla toteutuivat hyvin. Yksi urheilija ei osannut kertoa vedenjuonti määriä, kun taas lopuilla täyttyi 2—3 litraa. Yhdellä nestettä tuli juotua 6—7 litraa päivän aikana. Urheilijat kommentoivat asia mm. näin ” en osaa sanoo tarkkaa määrää kyllä mutta pitkin päivää tulee juotua vettä” ja ” Joo siis on mulla pullo aina mukana, ehkä siinä 2—3 litraa riippuen päivästä” sekä ”Tolkuttoman määrän, aamuisin heti litran ja pitkin päivää tulee kitattua. sanoisin noin 6—7 litraa”. Veden lisäksi kaikki urheilijat kertoivat juovansa urheilu- ja nesteytysjuomia treenien ja pelien yhteydessä ja muuten käyttöä ei juurikaan ole.

5.1.3 Ravitsemustietämys ja ravitsemusohjeistus

Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin urheilijat ovat perehtyneet melko vähän, niistä oli kuultu aiemmin ja tiedettiin, että sellaisia yleisiä suosituksia ja ohjeistuksia on, esim. lautasmalli oli kaikille tuttu ja sitäkin paremmin urheilijat tiesivät urheilijalle erikseen luodun urheilijan lautasmallin, jossa reilu kolmasosa lautasesta on kasviksia, vajaa kolmasosa proteiinin lähdettä ja kolmas osa hiilihydraatinlähdettä (ks. kuvio 2 ja kuvio 3). Se oli käytössä kaikilla urheilijoista ja siihen pyrittiin lämmintä ateriaa syödessä. Yksi urheilija kertoi lukeneensa ravitsemussuositukset paremmin. Hän kommentoi asiaa seuraavasti, ”Joo, siis oon mielenkiinnosta lukassu, kun tuo aihe kiinnostaa. Kyllä sieltä tais jotakin tarttuu mukaan, suolan määriin ja kuidun määrään tulee kiinnitettyä huomiota ai-nakin”.

Urheilijoilla oli oman käsityksensä mukaan hyvä tietämys siitä, miten tulisi syödä, jotta saa kaikki tarvittavat aineet ja ravinteet. Vain yksi urheilija vastasi, ettei tiedä niin tarkasti, miten ravitsemus tulisi koostaa, jotta ravitsemus olisi riittävää ravintoaineita silmällä pitäen. Sama urheilija ei käyttänyt myöskään muita ravintolisiä, kuin proteiinia ja palautusjuomia välillä. Muut urheilijat käyttivät monipuolisesti erilaisia lisiä (taulukko 1.).

Taulukko 1. Vitamiinien ja ravintolisien käyttö

	Ravintolisät											
Urheilijat	Mgnesium	D-vitamiini	Omegat	Spirulina	Multivitamiini	Kreatiini	Proteiinilisä	Hiilihydraattilisä	Rauta	C-vitamiini	Sinkki	Palautusjuoma
Mies, 31		x	x		x	x						x
Nainen, 31	x	x	x	x								x
Mies, 24	x		x			x	x	x				
Mies, 24							x					x
Nainen, 23		x							x	x	x	

*käytetyt ravintolisät on merkitty x-kirjaimella.

Urheilijoilta kysyttiin myös ravitsemusohjauksessa käymisestä, sekä ruokapäiväkirjan pitämisestä, mihin urheilijat antoivat hyvin erilaisia vastauksia. Kolme urheilijoista oli käynyt ravitsemusterapeutin vastaanotolla ja kaksi eivät. Joukkueille oli kuitenkin järjestetty erilaisia ravitsemusluentoja. Kaikki urheilijat olivat pitäneet ruokapäiväkirjaa, joista kolme valmentajien tai seuran pyynnöstä. Kaksi edelliseen kolmeen lukeutumatonta ja yksi kolmeen kuuluva urheilija ovat saaneet siitä oppia, esimerkiksi yksi miesurheilijoista oppi, miten paljon hiilihydraattia tulisi saada, jotta hiilihydraattivarastot täyttyvät ja naisurheilijat, että heidän ravinnonsaantinsa on ollut riittämätöntä ja heidän tulisi syödä enemmän.

Urheilijat kokivat tiedostavansa hyvin ravitsemuksen vaikutuksen heidän suorituksiinsa treeneissä ja peleissä. He kommentoivat asiaa näin ”Joo, oon kyllä siis tosi tietonen ravinnon vaikutuksista ja miten sitä kannattaa niinku ajottaa ja minkälaista ruokaa niinku kannattaa syödä, että oon kyllä sillein ollu kiinnostunu aiheesta” ja ”mm, no jos pitäis sanoo, nii tiiän et se on tärkee, en oo niin perehtyny paljoo”, sekä yksiselitteisesti ”tiedän”.

5.1.4 Alkoholin käyttäminen ja herkuttelu

Viiden haastateltavan urheilijan joukosta löytyi yksi, joka ei käytä alkoholia lainkaan ja yksi, jonka alkoholin käyttö oli todella pientä. ” Joo, no siis joo ja en, tosi vähän tulee käytettyy, et lähinnä juhlissa, enkä yleensä silloinkaan”, hän kommentoi käyttöään. Loput kolme joivat alkoholia ns. normaalikäyttäjinä. Yhden alkoholia käyttävän urheilijan kerta annos on noin 10 annosta kerralla,

mutta kertoja olivat esimerkiksi kauden päättäjäiset tai vastaavan kaltaiset tapahtumat. Loput kaksi urheilijaa käyttivät alkoholia n. 1—2 kertaa kuukaudessa, joiden aikana toisella kului noin 5 annosta, ja toisella 10—12 annosta kertaa kohden.

Herkuttelutottumukset urheilijoilla vaihtelee laidasta laitaan. 31-vuotias naisurheilija kommentoi syövänsä herkkuja vain vähän ”et se on vähä sellasta ruoanlaitto ruokaa mulla niinku herkuttelut”. Mies, 31 kertoi syövänsä herkkuja noin 1—2 kertaa viikossa ja 24-vuotias mies joka toinen viikonloppu. Miesurheilija, 24 ja naisurheilija, 23, kertoivat syövänsä lähinnä karkkia ja kommentoivat syövänsä liian usein, ja toinen kommentoi syövänsä karkkia hieman liikaakin.

5.1.5 Urheilijoiden kokemus ravintolaruoan ravitsemuksellisesta laadusta

Urheilijat ovat sitä mieltä, että lounaalta löytyi usein terveellistä ja monipuolista ruokaa, mutta se on ravintolasta kiinni, mitä ja millaista ruokaa on tarjolla. Omilla valinnoillaan voi vaikuttaa siihen, miten terveellistä ruokaa ravintolasta saa, korostaa nainen, 31. Kuten aiemmin on tullut esiin, lounaalla on yleisesti ottaen terveellisempää ruokaa tarjolla, kuin ilta aikaan listalta valittaessa, vaikka tämäkin on täysin ravintolakohtaista. Tästä aiheesta lisää tulee seuraavassa luvussa, jossa käsittelemme ravintolatyöntekijöiden näkemystä ruoan ravitsemuksellisesta laadusta.

À la carte annoksissa terveellistä ruokaa arvioi saavansa neljä urheilijaa, joista kolme kertoivat sen olevan ravintolakohtaista. Yksi urheilija puolestaan kommentoi asiaan näin: ”No en kyl sanois, niinku kyllähä niis on usein liikaa rasvaa ja suolaa ja iso osa on pannulta tai uppopaistettu, et en kyl menis sanoo. Ja eihän ne annokset nyt iha täyspainosii oo, kun vaikka vertaa siihe lautasmalliin ja lounasbuffaan esim.”

Haastateltavat olivat lähes yksimielisiä siitä, että ruoan terveellisyydestä ei ollut riittävästi informaatiota saatavilla. Yksi heistä kommentoi allergeeneistä olevan hyvin tietoa, mutta annosten tarkasta sisällöstä puolestaan ei ollut. Yksi urheilija puolestaan kertoo, että tietoa oli annosten sisällöstä, mutta ei tarkemmin kerrottuna. Urheilijat toivoivat enemmän tietoa annoksista ja ruokalajeista. ”Ei kyll oo, vois olla tarkemminkin, että tietäis enempi mitä syö”, nainen, 23, kertoo.

Terveellisempiä annoksia ravintoloihin toivoi neljä urheilijaa viidestä. Urheilijat kuitenkin ymmärsivät, että ravintoloissa maku ratkaisee ja terveellisyys voi heikentää laatua maullisesti. ”Kyllä haluaisin. Aina voi olla terveellisempää. Makuun se kylläkin vaikuttaa ja asiakkaiden määrä voi vähentyä” kommentoi 24-vuotias miesurheilija, kun taas 31-vuotias miesurheilija tiivisti asian näin ”Toivoisin, toki ymmärrän, että monessa ravintolassa kuljetaan maku edellä”. 23-vuotias naisurheilija puolestaan kaipaisi lisää kasvisvaihtoehtoja ravintoloihin.

Terveellisemmän annoksen valitsisi samat neljä urheilijaa viidestä todennäköisemmin ja viimeiselläkin terveellinen annos tulisi lautaselle usein, ”Öö, riippuu vähän päiväst, 50/50 ehkä” hän vastasi kysymykseen. Muiden ajatuksissa asia tiivistyy sanaan ”kyllä”, sekä lauseeseen ”joo kyllä mä ottasin mieluummin sellasen ja otan jos on sellanen annos”.

Kun puhutaan kysymyksestä, puuttuuko ravintolatarjonnasta mielestäsi terveellisempi vaihtoehto perinteisille ravintoloille, urheilijoista kolme, mies, 31, mies, 24, sekä nainen, 23 toteavat terveellisemmän vaihtoehdon puuttuvan ravintolakentästä. Nainen, 31 ja mies, 24 ajattelivat ravintoloista kyllä löytyvän terveellisenkin vaihtoehdon, jos sellaisen haluaa ottaa, kuten mies, 24 sen tiivisti tai kuten naisurheilija, 31 sen sanoi ”kyl mun mielest jotenki tuntuu, että ehkä nykyään on ilmestyny enemmän semmosia ravintoloita missä on niinku niitä terveellisempiä vaihtoehtoja, että kyllä mä koen, että ravintoloista, jos vaan tekee oikeita valintoja, niin saa kyllä ihan niinkun hyvää ja terveellistä ruokaa”.

Ruoan laatuun vaikuttamiseen urheilijat kokivat voivansa vaihtelevasti. Yksi sanoi suoraan, ettei pysty vaikuttamaan ja loput miettivät sen olevan mahdollista esim. suullisesti ruokailutilanteessa tai palautelomakeella netissä. Nainen, 23 kuitenkin totesi seuraavasti ”Joo, kyllähä niihi voi laittaa palautetta netissä ja kanssa siinä pöydässä esittää toivetta ja sanoo, jos joku on vi-kana ruoassa. Annoksiin ja tarjontaan on muuten tosi vaikeeta vaikuttaa”.

Vaihtoehtojen riittävyyteen urheilijat olivat yhtä lukuun ottamatta tyytyväisiä käyttämissään ravintoloissa. Valikoimiin tyytymättömämpi urheilija kommentoi asiaa seuraavalla tavalla ”Periaatteessa ei, koska jossei ravintolasta löydy mieluisaa ruokaa, niin pitää mennä muualle. Ai-nakin lounaalla usein yhtä vaihtoehtoa”. Samainen urheilija antoi vielä kommentin, joka kuuluu seuraavasti

”Annoskoot on pieniä, varsinkin treeneistä tullessa annoskoko voisi olla isompi urheilijalle. Buffat on kannattavampia urheilijalle”.

5.2 Ravintolatyöntekijöiden tulokset

Haastatteluun osallistui kuusi ravintolatyöntekijää sekä lounas-, että à la carteravintoloita. À la cartea tarjosi neljä ravintolaa, joista yksi tarjosi pelkästään à la carte annoksia. Kolme ravintoloista tarjosi à la cartea, sekä lounasta. Tarjoiltava ruoka oli perus lounasruokaa, sekä laitosruokaa. Kahdessa ravintolassa tarjolla on myös aamupalaa ja välipalaa. Yksi ravintolatyöntekijöistä kertoi oman työpaikkansa tarjonnasta näin ”Lounas yleensä ns. perusruokia (kala, lihapullia jne), tarjolla on aina sekä liha, että kasvis vaihtoehto. À la carte garstro-pub tyylistä ruokaa” ja toisella vastaus oli tällainen, ” Meillä on tarjolla aamupala, lounas take-away mahdollisuudella ja meiltä löytyy myös välipalatuotteita”.

Ravitsemuksen näkökulmasta etenkin lounasruoka oli terveellistä ja monipuolista ja ravitsemukselliseen laatuun kiinnitettiin huomiota, yhtä lukuun ottamatta, kaikissa ravintoloissa. Lounasta valmistavat työtekijät luonnehtivat terveellisyyden ja monipuolisuuden olevan tärkeää. Yhdessä ravintoloissa asiakaskuntaan kuului urheilijoita ja he kertoivat asiasta näin, ”Kiinnitetään varsinkin urheilijoiden osalta, iltaisin maku edellä”. Ravintoloissa, joissa oli tarjolla vain lounasta, vastaukset olivat tämän kaltaisia ”Meillä ravitsemuksellinen puoli on toimintamme a ja o, sillä se on meille tärkeä hyvinvoinnin lähde”. Pelkkää lounasta valmistavissa ravintoloissa kerrottiin panostettavan terveellisyyteen ja ravitsemuksen laatuun, sillä se on prioriteetti toiminnalle, kuten edellisessä lausunnossa kerrotaan. Pelkästään à la carte-ruokaa valmistavan ravintolan työntekijä kommentoi oman työpaikkansa toimintaa näin: ”ruoka voisi olla monipuolisempaa ja terveellisempääkin, mutta asiakaskunta ja kohderyhmä huomioon ottaen vaihtoehtoja riittää myös vähän terveellisemmällekin ruokavaliolle”.

Ruoan ravitsemuksellisuuden ja terveellisyyden kehittämiseen suhtauduttiin positiivisesti ja työntekijät kommentoivat, että rasvan vaihtamista kasvipohjaisiin tuotteisiin, sekä kerman laatuun huomiota kiinnittämällä, voisi vaikuttaa myös terveellisyyteen. Tämä seikka tuli esiin vastauksissa näin ”Toki sitä aina voisi, esim. vaihtamalla voin kasvipohjaiseen rasvaan jne.”, sekä ” Pystyy kehittämään esim. rasvojen ja kermojen yms. osalta”. Tämä osoittaa ravintoloiden tiedostavan rasvojen

ja kermojen laadun olevan terveellisyyden kannalta puutteellinen ja, että niihin voisi kiinnittää huomiota.

Ravintola työntekijöiden näkemykset jakautuivat kahtia kysyttäessä terveellisempien annosten muokkaamisesta tai lisäämisestä listalle ja lounaalle. Pelkkää lounasta tarjoavat ravintolat kokivat, että muutoksia terveellisempään voisi olla hankalampaa toteuttaa, sillä ruoan laatu oli jo ennestään niin hyvällä tasolla lähtökohtaisesti. Se kävi ilmi myös vastauksista, jotka kuuluvat seuraavasti: ”Pyrimme tarjoamaan niin terveellistä ruokaa, kun omilla resursseillamme se on mahdollista, meillä on aina tarjolla laaja salaattivalikoima”, sekä ”En usko, että hirveästi voisi muuttaa, mutta vaihtamalla satunnaisia raaka-aineita saisi varmasti myös kehitettyä terveellisempiä annoksia”. Sekä à la cartea, että lounasta tarjoavat ravintolat kokevat, että olisi mahdollista tuoda listalle terveellisempiä annoksia. Kaikki ravintolatyöntekijät olivat sitä mieltä, että terveellisemmät annokset sopisivat heidän ravintolansa liikeideaan, vaikka yhdessä ravintolassa se sopisi vasta, kun lounasta alettaisiin tarjota. Näin asiaa kommentoivat sekä lounasta, että à la cartea valmistava ravintolatyötekijät, ”Sopii, urheilijoita asiakkaana” ja ” Uskon, että ne olisivat mahdollisia”. Pelkästään à la cartea myyvän ravintolan työntekijä kertoi, että listalle ei välttämättä ole tarvetta tuoda terveellisempiä annoksia, mutta heille on suunnitteilla lisätä konseptiin lounastarjoilu ja siihen olisi mahdollista saada terveellisempiä vaihtoehtoja.

Ravintoloiden vaihtoehtomäärät vaihtelivat neljän ja viiden vaihtoehdon välillä, yhdessä vaihtoehtoja listalla on 7—8, sekä neljä jälkiruokavaihtoehtoa. Vaihtoehtoihin kuului valikoimaan seuraavasti: seka- ja kasvissyöjille, vegaaneille, sekä myös keitto, että salaattipöytä. Yksi ravintolatyöntekijä erotteli à la carte listan vaihtoehtoja myös ja ne kuuluvat seuraavasti: ”carte listalta löytyy 8 alkuruokaa, 4 pääruokaa, sekä 1 järkiruoka. Vaihtoehtoja löytyy sekä seka-, että kasvissyöjille”.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, sekä tutkimuksen tuloksia. Pohdinnassa on mukana myös kehittämisehdotuksia. Luotettavuus ja eettisyys ovat tärkeitä linjoja tutkimuksen kannalta, sillä jotta tutkimuksesta olisi hyötyä, sen on oltava luotettava. Eettisyys puolestaan linjaa tietojen käytettävyyttä, esim. lähdemerkinnöissä, jotta alkuperäinen kirjoittaja tai lähde saa selkeästi kunnian kerrotusta informaatiosta, toisin sanoen, toisen tekstiä ei saa varastaa ja ilmoittaa omakseen.

Lähteet parantavat luotettavuutta, esimerkiksi jos saman sisällön löytää useammasta lähteestä, se on todennäköisemmin todenmukaisempi, kuin jos aiheesta on kirjoittanut vain yksi henkilö. Myös se, minkälainen lähde on kyseessä vaikuttaa luotettavuuteen, sillä aiemmat tutkimukset ja virallisset tutkimukset ovat luotettavampia, kuin esim. blogitekstit tai erilaiset lehtiartikkelit. Esim. iltalehti ja ilta sanomat kirjoittavat usein samasta asiasta useita kertoja, mutta eri tuloksilla, mikä ei välttämättä ole luotettavuuden kannalta paras lähde. Lähteiden määrä myös lisää luotettavuutta, sillä mitä enemmän lähteitä on käytössä, sitä paremmin asiaa on tutkittu ja sitä enemmän lähteet keskustelevat toistensa kanssa ja tukevat toistensa sanomaa.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä työssä on tarkoituksenmukaisesti häivytetty mahdollisuudet tunnistaa haastateltuja henkilöitä ja eettisyys syistä haastateltavien työpaikkoja tai lajia ei ole kerrottu tekstissä. Haastateltavien yksityisyys on luotettavuuden kannalta tärkeä teema, sillä esim. urheilijan tai ravintolatyöntekijän nimen, työpaikan tai urheilulajin julkistaminen voisi helposti johtaa liian pohdittuun ja sensuroituun vastaukseen, milloin tutkimuksen autenttisuus kärsisi. Nimien julkistamiseen tarvitaan aina haastateltavan lupa. Jokainen haastateltavista on suostunut haastatteluun, sekä tiennyt mihin tarkoitukseen haastattelu on tehty, sekä siitä, että kaikki materiaali, mitä haastatteluista saadaan, käytetään opinnäytteessä anonyymina. Jokainen haastateltavista on myös yli 18-vuotias ja suostunut haastatteluun vapaaehtoisesti. Edellä mainittujen seikkojen tarkoituksena on suojella tässä työssä haastateltavina olleita henkilöitä ja heidän yksityisyyttään. Henkilöille ei saa koitua mitään haittaa tutkimukseen osallistumisesta. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019.)

Tutkimusta varten ei ole kerätty tunnistustietoja ikää ja sukupuolta lukuun ottamatta, eikä niitä myöskään paljasteta edellä mainituista poiketen. Tutkimus on tehty eettistä periaatetta noudattaen ja kaikki vastaukset on purettu anonyymina. Haastatteluissa ei ole nimiä, eikä haastateltavia pystytä jäljittämään vastausten tai lomakkeiden perusteella. Tiedot on alusta-alkaen olleet anonyyminä ja näin ollen arkistoinnin suhteen on myös toimittu oikein, sillä kaikki tiedot ovat salasanasuojatuissa sijainneissa. Tiedot myös poistetaan, kun opinnäytetyö on tehty ja tarkastettu ja on varmaa, ettei dataa enää tarvita tämän opinnäytetyön kirjoittamiseen. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019.)

Tekstiviitteet on asianmukaisesti merkitty lainattujen materiaalien perään. Lähdeluettelosta on löydettävissä lähde ja sen alkuperä, jotta lähteen todenmukaisuus on helppo tarkistaa, jos lähteen aihe kiinnostaa enemmän. Plagiointia ei ole tässä opinnäytetyössä käytetty, vaan jokainen suora lainaus on lainausmerkkien sisällä ja tiedon lähde on merkitty lainausta ennen tai sen jälkeen, kuten hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää. Tekstistä pystyy kertomaan, milloin pohdinta on kirjoittajan omaa ja milloin sille on joku muu lähde. (Lähdeviittaukset n.d.)

Tuloksia ja luotettavuutta analysoidessa on pidettävä mielessä, että haastateltavien määrä on viisi urheilijaa, mikä tarkoittaa sitä, että se ole 100 prosenttinen totuus siitä, miten urheilijat toimivat tai ajattelevat, vaan suuntaa antava malli urheilijoiden ravitsemuksesta ja käyttäytymisestä. Tuloksia on siis katseltava kriittisesti pitäen mielessä, että muutaman urheilijan lausunto ei riitä määrittämään kaikkien urheilijoiden elintapoja ja tottumuksia, sekö tietämystä.

Myös ravintolatyöntekijät edustavat vain kuutta eri ravintolaa, joten tieto ei ole 100 %:sti koko Suomen kattavaa ja varmaa. Suuntaa antavana tietoa voidaan kuitenkin pitää, mutta se ei ole täysin pitävä ottaen huomioon haastateltavien määrän. Tutkimuksista on mahdotonta saada täysin jokaiseen yksilöön ja ravintolaan pätevää tietoa kysymättä jokaiselta erikseen. Näin ollen tietoon kannattaa aina suhtautua suuntaa antavana tietona absoluuttisen faktan sijaan.

6.2 Tulosten pohdinta

Haastateltavat urheilijat nukkuivat ja palautuivat hyvin, mikä vastasi odotuksia ja näin ollen heidän ruokailu- ja ravitsemuskäyttäytymisensä ei muuttunut huonojen unien tai palautumisen vuoksi. Urheilijat kiinnittivät näihin asioihin jonkin verran huomiota ja vastasivat tietävänsä levon ja palautumisen, sekä stressitasojen merkityksen heidän jaksamiseensa treeneissä ja peleissä. Myös ruoalla ja ruokavaliolla on sama vaikutus jaksamiseen, minkä vuoksi palautuminen ja ruoka kompensoivat ja tukevat toisiaan. Urheilijat kommentoivat myös tiedostavansa ravitsemuksen merkityksen jaksamiseensa urheilusuorituskissa.

Haastatteluista tehtyjen päätelmien mukaan urheilijat eivät enää koe tarvetta laskea makroaineiden (hiilihydraatti, rasva, proteiini) tai kalorien saantia ja tämä johtuu todennäköisesti siitä, että vuosien varrella annokset ja niiden koostaminen on vakiintunut ja urheilijat ovat oppineet arvioimaan tarvetta myös näläntunteen kautta, eli kuuntelemaan kehon luonnollisia merkkejä energian

tarpeesta ja sen täyttymisestä. Urheilijat ovat kuitenkin tietoisia urheilijan lautasmallista, mitä noudattamalla saa helposti kaikki kehitykseen ja optimaaliseen suorituskykyyn tarvittavat aineet. Myös kiinnostus ravitsemusta kohtaan tai ravitsemuksen tärkeänä pitäminen viestii ymmärryksestä ruokavalion koostamista kohtaan. Silti on otettava huomioon, että terveellinen ja monipuolinen voivat johtaa harhaan ja ruokailija voi silti syödä liian vähän ja ravitsemus voi sen vuoksi jäädä vajaaksi.

Kun vertaa urheilijoiden haastatteluissa antamaa kertomusta ravitsemuksestaan tietoperustaan koottuun selostukseen ravitsemuksen suosituksista, ravitsemustottumukset ovat pitkälti suositusten mukaiset. Urheilijat myös tiedostavat hyvin ravitsemuksen tärkeyden kokonaisuuteen. Osalla urheilijoista oli havaittavissa parannus kohteita esim. terveellisyydessä, monipuolisuudessa ja herkuttelutottumuksissa, sekä alkoholin käytössä. Kuitenkin urheilijan kulutus ja hiilihydraatin tarve huomioon ottaen herkuttelusta ja alkoholin käytöstä saatava energia eivät ole haitallisia verrattuna liikkumattomaan ihmiseen, jolla ylimääräisen energian saanti saattaa näkyä lihomisena, vaikka alkoholin nauttimisessa tulisikin aina miettiä palautumista. Urheilijoiden elämäntavat huomioon ottaen ei ole haitallista nauttia alkoholia silloin tällöin, ja myös oma kokemus alkoholin vaikutuksista omaan kehoon ja suoritustehoon on tärkeä mittari. Kuten yksi urheilijoista kertoi, se saattaa myös parantaa suoritusta joskus, eikä välttämättä ole huonoksi harvoin käytettynä, tämä on kuitenkin urheilijan oma henkilökohtainen kokemus, eikä ole sovellettavissa jokaiseen urheilijaan ja ihmiseen.

Urheilijoilla on hyvä käsitys omasta toiminnastaan ravitsemuksen ja urheilun parissa ja jokaisessa haastattelussa haastateltavasta sai sellaisen kuvan, että on tietoinen omista uni- ja ravitsemustottumuksistaan ja niiden terveellisyydestä ja vaikutuksesta hänen uraansa ja tekemiseensä urheilijana. Kokonaisuutena urheilijat hallitsevat omiin elämäntapoihinsa liittyvät asiat hyvin ja ymmärtävät valintojensa vaikutukset.

Ravintoloiden osuus urheilijoiden ravitsemukseen on urheilijakohtainen. Jokainen urheilija ei käytä ravintoloiden palveluita yhtä paljon ja myös ravintolan ruoan laatu vaihtelee ravintolan liikeidean mukaan. Lounasravintolat, esim. koulujen ja työpaikkojen ym. ruokalat, tarjoavat asiakkailleen pääsääntöisesti terveellistä ruokaa, kun taas á la carte ravintoloissa tarjoillaan ruokaa maku edellä. Edellä mainittu kävi ilmi haastatteluista.

Haastattelupohjaa suunnitellessa uskottiin, että urheilijat eivät pitäisi ravintolaruokaa niin terveellisenä, kuin he todellisuudessa pitivät. Vaikka omilla valinnoilla on suuri rooli siinä, mitä ravintolassa saa syödäkseen, oli vastaukset silti positiivisempia, kuin olisi odottanut, sillä etenkin ilta-aikaan listalta tilatessa ruoan ravitsemuksellisessa laadussa olisi mahdollisuutta parantaa, kuten ravintolatyöntekijät omissa haastatteluissaan yksimielisesti totesivatkin.

Sekä urheilijat, että ravintolatyöntekijät ovat yhtä mieltä siitä, että ravintoloiden tarjontaan voisi lisätä terveellisempiä vaihtoehtoja ja ruokia. Urheilijoiden mielestä niitä ei ole riittävästi saatavilla ja ravintoloissa oltaisi haastattelujen perusteella optimistisia tarpeeseen vastaamisesta kertomalla terveellisempien annosten sopivat liikeideaan, sekä myös niiden tuomisen valikoimaan olevan mahdollista esim. rasvan ja kerman laatuun panostamalla.

Urheilijoiden mahdollisuudet parantaa ravintoloiden ruokatarjontaa ja terveellisyyttä ovat esimerkiksi palautteen antaminen ja omaa annostaan koskevien toiveiden ruokaa tilatessa. Urheilijat voivat parantaa oman ravitsemuksensa ja ravintoaineidensa saamisen tilaa tarkkailemalla syömisiään, mikä onnistuu esim. ruokapäiväkirjan avulla niin, että kirjaa esimerkiksi kuukauden ajan joka päivä syödyt ruoat ja juomat ylös ja miettimällä, mitä ruokavaliosta mahdollisesti puuttuu ja mitä aineita voisi saada lisää. Tulkinnan tueksi voi lukea esim. suomalaiset ravitsemussuositukset, sillä niissä on kattavasti tietoa ravitsemuksesta ja tarpeiden täyttämisestä, kuten tietoperustassa on kerrottu. Ravitsemuksen pulmissa voi pyytää ravitsemusterapeutin apua, kuten tietoperustassa on kerrottu.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Ymmärtävätkö urheilijat ravitsemuksensa, sekä muiden elintapojensa merkityksen suorituksiinsa?
2. Miten urheilijat näkevät ravintoloiden tarjoaman ruoan terveellisyyden ja voisiko sitä parantaa?
3. Millä tasolla ravintolatyöntekijät näkevät tarjoamansa ruoan laadun terveellisyyden näkökulmasta ja voisiko sitä parantaa?

Niihin saatiin vastaukset haastatteluissa seuraavasti: Urheilijat ymmärtävät oman ravitsemuksensa ja elintapojensa merkityksen suorituksiinsa treeneissä ja kilpailuissa/peleissä, sekä tiedostavat niiden tärkeyden kokonaisvaltaisesti omaan elämäänsä vaikuttavana. Urheilijat osaavat valita terveellisempiä vaihtoehtoja, sekä pitävät terveellisyyttä tärkeänä asiana. Se näkyy mm. siinä, että

urheilijat tekevät mieluummin kotona itse ruokaa, kuin tilaavat ravintolasta kotiin, tai syövät ulkona, tai käyttävät eineksiä. Urheilijat kokivat asian eri tavalla, mutta suurin osa heistä on sitä mieltä, että terveellisyydessä on varaa parantamiselle ja terveellisemmille vaihtoehdoille on kysyntää. Urheilijoissa on poikkeuksia, joiden mielestä laatu on terveellinen nykyisellä tasollaan. Toinen puoli on sitä mieltä, että omilla valinnoillaan voi vaikuttaa siihen, saako ravintolasta terveellistä ruokaa esimerkiksi valitsemalla ravintolan, jossa täyttyy terveellisen ruoan kriteerit tai valitsemalla annoksen, mikä on terveellinen.

Ravintolatyöntekijät kokevat ravintolansa tarjoaman ruoan laadussa parantamisen varaa terveellisyyttä silmällä pitäen. Osa ravintoloista pystyisi parantamaan tarjottavan ruoan laatua terveellisemmäksi esimerkiksi valitsemalla parempi laatuiset rasvat ja kermat keittiön käyttöön. Kaikki ravintolatyöntekijät eivät ole samanlaisessa ravintolassa töissä ja näin ollen terveellisyys myös toteutuu osassa ravintoloista heidän omien resurssiensa puitteissa optimaalisesti.

Ravintolat voisivat alkaa kehittämään terveellisempiä annoksia, sillä ravintolatyöntekijät kokivat sen mahdolliseksi, esimerkiksi juuri rasvojen ja kermojen laatua parantamalla kasvipohjaisiin tuotteisiin tai vaikka paahtamalla tuotteen upporasvassa paistamisen sijaan. Terveellisempää ja monipuolisempaa ruokaa saa esim. laajentamalla vaihtoehtoja ja käyttämällä enemmän ja monipuolisemmin erilaisia kasviksia, sieniä, pähkinöitä, marjoja ja täysjyvävilja tuotteita, kuten tietoperustassa mainituissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa käy ilmi. Ravintoloilla on myös mahdollisuus suunnitella annoksiaan, sekä buffet pöydässä, että lautasilla tarjoiltuna, sillä tavalla, että se täyttää paremmin eri energiaravintoaineiden saanti tarpeen ruokailua kohden. Myös oman annoksen kasaaminen tilatessa, kuten valitse pääraaka-aine esim. kala, kana, juusto ja sen jälkeen päälisäke ja kasvislisäke. Joissakin ravintoloissa on vaihtoehtoja esim. salaattipohja ja sen päälle saa valita esim. edellä mainitut juuston ja kanan. Ravintolat voisivat myös kontrolloida esim. suolan käyttöä, sillä mausteita on lukuisia muitakin, kuin se ja maku edelle mennessä mausteita ja esim. yrttejä voisi käyttää enemmän suolan sijasta.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusta aiheen parissa voi jatkaa tutkimalla syvällisemmin urheilijan ravitsemuksen toteutumista ja ottamalla laajemman otannan, sekä hyödyntämällä esim. ruokapäiväkirjaa välineenä tutkimuksessa. Samaisessa tutkimuksessa voisi seurata fyysisesti ja kuvien perusteella urheili-joiden tekemiä valintoja ravintoloissa, sekä haastatella urheilijaa ruoan terveellisyydestä enemmän ja selvittää miksi urheilija valitsee juuri sen annoksen, kuin valitsee. Myös ravintoloiden työntekijöitä voisi haastatella enemmän ja pyytää mahdollisuutta saada tutkia tarkempaa reseptiikkaa, sekä seurata annosten ja ruokien valmistamista. Kokonaisvaltaisemman kuvan todellisesta tasosta saa vasta, kun analysoi reseptejä ja tuotteita juurta myöten.

Terveellisempien annosten kehittämiseen voisi kiinnittää huomiota ja keskustella ravintolatyöntekijöiden kanssa siitä, kuinka he annoksia suunnittelisivat ja mitä he voisivat todellisuudessa tuoda ruokiinsa ja mihin heidän resurssinsa ja liikeideansa taipuvat. On selvää, että kaikki ravintolat eivät voi tinkiä kaikista epäterveellisemmistä elementeistä ruoissaan ja toiminnassaan, sillä se vaikuttaa ruoan makuun ja joillakin ravintoloilla maku, kuten fine dining ravintoloissa tai hinta on pääasia, kuten pikaruokaravintoloissa usein tehdään.

Urheilijan ravitsemukseen perustuvaa tutkimusta voisi viedä myös siihen suuntaan, että tutkii tarkemmin kaikkia elämäntapoja ja valintoja ja tutkii suhdetta niiden välillä. Esimerkiksi unen- ja stressinseurantaa ja tutkia sen yhteyttä ruokavalioon tarkemmin, tai eri treenipäivien sisältöjä, treenimuotoja ja kuormittavuutta ja tutkia niiden vaikutusta valintoihin ja ruokavalioon. Myös syömisen säännöllisyyden vaikutuksen tutkiminen olisi yksi tutkimussuunta. Tutkimuksessa voisi esim. tutkia, miten urheilijan herkuttelu ja ruokamäärä ja ruoan laatutekijät muuttuvat, jos edellisestä ruokailusta on kauan aikaa, tai jos väli on tasainen koko päivän.

Lähteet

Alkoholijuomien kulutus 2021. 2022. THL. Viitattu 20.11.2022. https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholijuomien-kulutus

Alkoholi, mitä se on? N.d. Alkon verkkosivu. Viitattu 20.11.2022. https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholi-ja-terveys/alkoholi

Amato, D. 2018. An athletic trainer's guide to sports nutrition. E-kirja. Viitattu 5.3.2023. https://janet.finna.fi/, Proguest e-book central.

Energiaravintoaineet. N.d. Terveurheilija. Viitattu 9.10.2022. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravintoaineet/

Fogerholm, M. Hakala, P. Kara, R. Kiuru, S. Kurppa, S. Kuusipalo, H. 2018. Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset, 19—20, 22—23, 25—31, 44—45. Viitattu 30.4.2023. https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruoka-suositukset/

Häkkinen, M. 2023. Alkoholi ja liikunta. Duodecim terveyskirjaston verkkosivu. Viitattu 30.4.2023. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01107

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet ja aineistot. Viitattu 12.5.2023. https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot

Juhila, K. N.d. Teemoittelu. Tietoarkiston verkkosivu. Viitattu 12.5.2023. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/

Juuti, P & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Viitattu 16.4.2023.

Järvelä-Reijonen, E. 2021. Psykologisella elämäntapaohjauksella oli myönteinen vaikutus syömiskäyttäytymiseen. Viitattu 1.5.2023. https://suomenravitsemustieteenyhdistys.fi/psykologisella-elamantapaohjauksella-oli-myonteinen-vaikutus-syomiskayttaytymiseen/

Kautiainen, H. 2019. Ravintolisät urheilijalle. Valion verkkosivu. Viitattu 9.10.2022. https://www.valio.fi/hyvinvointi/ravintolisat-urheilijalle/

Laadullinen tutkimus. 2021. Jyväskylän yliopiston koppa, verkkosivulla. viitattu 11.5.2023. https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus

Lautasmalli apuna ruokailussa. N.d. TEKO terve koululainen verkkosivu. Viitattu 4.5.2023. https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/lautasmalli/

Lautasmalli ja ruokapyramidi. N.d. Ruokatieto verkkosivu. Viitattu 4.5.2023. https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/pellolta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/lautasmalli-ja-ruokapyramidi/

Liikunta ja ravitsemus. 2022. UKK-instituutin verkkosivu. Viitattu 11.5.2023. https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/

Lune, H & Berg, B. 2017. Qualitative Research Methods for the Social Sciences. Viitattu 3.5.2023. https://www.academia.edu/44569933/Qualitative_Research_Methods_For_the_Social_Sciences_by_Howard_Lune_Bruce_L_Berg

Lähdeviittaukset. N.d. Lapin korkeakoulukirjaston verkkosivut. Viitattu 12.5.2023. https://lib.luc.fi/c.php?g=311461&p=2081545

Lämmittely ja jäähdyttely. N.d. Terveurheilija verkkosivu. Viitattu 1.11.2022. https://terveurheilija.fi/harjoittelu/lammittely-ja-jaahdyttely/

Länsimäki, M & Pursi, A. 1991. Kielenhuollon tiedotuslehti kielikellon julkaisussa 3.1991. Julkaisu kielikellon verkkosivuilla. Viitattu 13.5.2023. https://www.kielikello.fi/-/litteroimisesta-ja-pluralistisesta

Nautiskelu on sallittua. N.d. Fressis verkkosivu. Viitattu 30.4.2023. https://www.fressis.fi/tietopankki/ruoka/nautiskelu-on-sallittua/

Nestetasapaino. N.d. Terveurheilija verkkosivu. Viitattu 22.4.2023. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/nesteensaanti/

Niemeläinen, J. 2017. Yle. Martin Fourcaden sykearvo uskomattoman alhainen - "Toivottavasti hän on elossa". Viitattu 10.10.2022. https://yle.fi/urheilu/3-9780972

Makkonen, H. 2018. Sekasyöjä vai kaikkiruokainen? Viitattu 13.3.2023. https://www.kielikello.fi/-/sekasyoja-vai-kaikkiruokainen-

Malsagova, K. Kopylov, A, Sinitsyna, A, Stepanov, A, Izotov, A, Butkova, T, Chingin, K, Klyuchnikov, M and Kaysheva, A. 2021. Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. Viitattu 30.4.2023. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8619485/

Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa. N.d. MARA:n verkkosivu. Viitattu 4.5.2023. https://www.mara.fi/mara.html

Monipuolinen liikunta ja urheilu. N.d. Terveurheilija verkkosivu. Viitattu. 1.11.2022. https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/

Paljonko on liikaa? N.d. Kohtuullisesti.fi verkkosivu. Viitattu 20.11.2022. https://www.kohtuullisesti.fi/kohtuukayton-rajat/paljonko-on-liikaa/

Palonen, M & Kylmä, J. 2022. Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineistonkeruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede vol. 34, nro. 4. Viitattu 3.5.2023. https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128992

Pelkonen, L. 2020. Kasvisruokavaliot. Viitattu 17.3.2023. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198

Peltola, S. 2015. Monipuolinen treeni, paras treeni. Terve.fi verkkosivu. 20.11.2022. https://www.terve.fi/artikkelit/monipuolinen-treeni-paras-treeni

Pusa, T. 2019. Hyvän unen ruokavinkit. Sydän.fi verkkosivu. Viitattu 10.10.2022. https://sydan.fi/fakta/hyvan-unen-ruokavinkit/

Pursiainen, J. 2020. Hiilihydraattien liikakäytön vaikutukset kehoon ja mieleen. Viitattu 28.11.2022. https://www.terveysopisto.fi/hiilihydraattien_liikakaytto/

Ranta, J. Yle. 2014. Milloin jääkiekkoilija saa juoda alkoholia? – huippulääkäri kertoo. Viitattu 20.11.2022. https://yle.fi/urheilu/3-7532328

Ravintoaineet. N.d. Ruokatieto verkkosivu. Viitattu 9.10.2022. https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit

Ravintotekijät: energia, laskennallinen. N.d. Finelin verkkosivu. viitattu 18.11.2022. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2331

Ravitsemus. N.d. Tampereen urheilulääkäriaseman verkkosivut. Viitattu 11.5.2923. https://taula.fi/palvelut/ravitsemus/

Ravitsemus eri ikävaiheissa. N.d. Terveurheilija. Viitattu 9.10.2022. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravitsemusvalmennus-eri-ikavaiheissa/

Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. N.d. Kuluttajaliiton verkkosivu. Viitattu 4.5.2023. https://syohyvaa.fi/ruokakolmio/

Ruokapäiväkirja. 2020. Terveyskylän verkkosivut. Viitattu 11.5.2023. https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/omaseuranta-painonhallinnan-itsehoidon-v%C3%A4lineen%C3%A4/ruokap%C3%A4iv%C3%A4kirja

Ruottinen, S. N.d. Ravitsemusterapia. Mehiläisen verkkosivut. Viitattu 11.5.2023. https://www.mehilainen.fi/ravitsemusterapia

Saarinen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2009—2012. Menetelmäopetuksen tietovarasto kvalimot verkkosivu. Viitattu 13.4.2023. https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. n.d. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 3.5.2023. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Sarajärvi, A & Tuomi, J. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Viitattu. 16.4.2023.

Sulku päättyy ja työvoimapula korostuu – lisää tekijöitä alalle. 2021. Aromi, ruoan ja juoman ammattilehti. Viitattu 9.4.2023. https://aromilehti.fi/artikkelit/sulku-paattyy-ja-tyovoimapula-korostuu-lisaa-tekijoita-alalle/

Suomisanakirja. n.d. Terveellinen. Viitattu 28.4.2023. https://www.suomisanakirja.fi/terveellinen

Suomisanakirja. n.d. Ravitsemus. Viitattu 5.5.2023. https://www.suomisanakirja.fi/ravitsemus

Syke – Keskeiset käsitteet. N.d. Polarin verkkosivu. Viitattu 10.10.2022. https://www.polar.com/fi/smart-coaching/heart-rate-the-essentials

Terveurheilija. N.d. Viitattu 9.10.2022. https://terveurheilija.fi/

Toimiala. N.d. MaRan verkkosivu. Viitattu 7.4.2023. https://www.mara.fi/toimiala.html

Tuominen, S. N.d. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto – kehon kaasu ja jarru. Firstbeatin verkkosivu. Viitattu 10.10.2022. https://www.firstbeat.com/fi/blogi/sympaattinen-ja-parasympaattinen-hermosto-kehon-kaasu-ja-jarru/

Urheilijan lautasmalli. N.d. Terveurheilija verkkosivu. Viitattu 4.5.2023. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/

Urheilijan ravitsemus ja ruokavalio. 2023. Puhti verkkosivu. Viitattu 28.4.2023. https://www.puhti.fi/tietopaketit/urheilijan-ravitsemus-ja-ruokavalio/

Valsta, L. Kaartinen, N. Tapanainen, H. Männistö, S. Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – Finravinto 2017. Viitattu 10.10.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netti%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtanen, T. n.d. Proteiinit vegaaniurheilijan ruokavaliossa. Viitattu 3.3.2023. https://urheilijanravitsemus.fi/liikuntaravitsemustieto/urheilijan-kasvisruokavalio/proteiinit-vegaaniurheilijan-ruokavaliossa/

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokapalvelut. N.d. Jyväskylä kylänkattaus. Viitattu 9.10.2022. https://www.jyvaskyla.fi/kylan-kattaus/ruokapalvelut/varhaiskasvatuksen-ja-perusopetuksen-ruokailu

Vitamiinit. n.d. Terve.fi verkkosivu. Viitattu 24.4.2023. https://www.terve.fi/teemat/vitamiinit

Vuori, J. N.d. Laadullinen sisällön analyysi. Tietoarkiston verkkosivut. Viitattu 11.5.2023. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/

Liitteet

Liite 1. Haastattelun kysymykset – urheilijat

Yleinen

1. Sukupuoli
2. Ikä

Pohjustus

3. Kuinka kauan olet harrastanut lajiasi?
4. Kuinka monta tuntia treenaat viikossa?
5. Onko treenimuodoissa suurta vaihtelua?
6. Kuinka usein on kisoja/pelejä?
7. Seuraatko kulutustasi? Miten ja milloin?
8. Seuraatko sykettäsi? Miten ja milloin? Unen aikana?
9. Seuraatko palautumistasi? Miten?
10. Nukutko tarpeeksi? Kuinka monta tuntia yössä?
11. Onko unenlaatusi mielestäsi hyvä? Heräiletkö usein öisin? Nukahtamisvaikeuksia?
12. Seuraatko/tunnistatko stressitasojasi?
13. Tiedätkö unen, levon ja stressinmäärän merkityksen treeni/kisa/pelisuorituksiin

Ravitsemus

14. Oletko sekasyöjä, kasvissyöjä vai vegaani?
15. Onko ravitsemus sinulle tärkeä asia?
16. Syötkö säännöllisesti? Kuinka monta kertaa päivässä?
17. Kiinnitätkö huomiota ravinnon monipuolisuuteen ja terveellisyyteen?
18. Syötkö tarpeeksi? Seuraatko makroaineiden saantia ja/tai kalorimääriä?
19. Kuinka usein teet ruokaa itse? Käytätkö eineksiä, kuinka usein? Syötkö ravintoloissa tai tilaat kotiin, kuinka usein?
20. Oletko perehtynyt Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin?
21. Tiedätkö, mitä sinun tulisi syödä, jotta saat kaikki tarpeelliset aineet?
22. Käytätkö ravintolisiä? Mitä?
23. Onko urheilijan lautasmalli tuttu ja onko se käytössä?
24. Kuinka usein syöt herkkuja (sipsiä, karkkia, leivonnaisia)?
25. Kuinka paljon juot vettä päivässä?
26. Onko käytössä nesteytysjuomia, esim. urheilujuomaa?
27. Käytätkö alkoholia?
28. Kuinka usein käytät alkoholia? Kuinka monta annosta kerralla?
29. Tiedostatko alkoholin vaikutuksen suorituksiin ja palautumiseen?
30. Oletko pitänyt ruokapäiväkirjaa? Opitko jotain uutta omasta ruokavaliostasi?
31. Oletko käynyt ravitsemusterapeutilla tai muulla vastaavalla?
32. Tiedätkö ruokavalion merkityksen treeni/kisa/pelisuorituksiin?

Ravitsemisliikkeet

33. Koetko saavasi ravintoloista lounaalla terveellistä ja monipuolista ruokaa?
34. Koetko saavasi terveellistä ruokaa á la carte-annoksissa?
35. Onko annosten terveellisyydestä mielestäsi riittävästi tietoa saatavilla?
36. Toivoisitko ravintoloihin terveellisempiä annoksia?

Liite 2. Haastattelun kysymykset – ravintolatyöntekijät

1. Oletko töissä lounas- vai a'la carte ravintolassa?
2. Millaista ruokaa ravintolassa tarjoillaan?
3. Millaista ruokaa ravintolassa tarjoillaan ravitsemuksellisesta näkökulmasta? Onko se monipuolista ja terveellistä?
4. Kiinnitetäänkö ravitsemukselliseen laatuun huomiota?
5. Voisiko ruoan terveellisyyttä ja ravitsemuksellisuutta kehittää? Miten?
6. Uskotko, että listalle/lounaalle saisi lisättyä tai muokattua terveellisempiä vaihtoehtoja?
7. Sopisiko ravintolan liikeideaan terveellisemmät annokset?
8. Kuinka montaa eri vaihtoehtoa listalta/lounaalta löytyy?