

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus

Tanssinopettajan erikoistumisala

2021

Silja Saarinen

# RAVITSEMUS TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN TYÖSSÄ

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutus  
Tanssinopettajan erikoistumisala

2021 | 41 sivua

Silja Saarinen

# RAVITSEMUS TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN TYÖSSÄ

Tämä opinnäytetyö on tanssinopettaja tutkinnon (AMK) kirjallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö käsittelee ravitsemusta tanssinopettajan ja tanssijan työn näkökulmasta.

Opinnäytetyössä kirjoittaja tutkii, mistä tanssijan ravitsemus koostuu ja miten lajin ominaisuudet tulee huomioida ravitsemuksessa. Johdannon jälkeen toinen kappale käsittelee tanssia lajina, tanssijan kehonkuvaa sekä tanssin positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Luvut kolme ja neljä keskittyvät laadukkaaseen ja monipuoliseen ravintoon, joka tukee tanssinopettajan ja tanssijan työtä. Luvut pitävät sisällään esimerkkejä tanssijan aterioiden rytmittämisestä sekä koostamisesta työpäivään. Luku viisi käsittelee liian vähäisen energiansaannin, häiriintyneen syömisen sekä syömishäiriöiden ennaltaehkäisyä sekä niiden seurauksia tanssissa. Kahdessa viimeisessä luvussa kirjoittaja avaa tanssinopettajan ja tanssijan työn ravitsemuksellisista haasteista omien havaintojen kautta.

Kirjallisen opinnäytetyön tarkoituksena on saada työkaluja ravitsemuksen suunnitteluun tulevaisuutta varten. Tanssinopettajat voivat hyödyntää kirjoittajan havaintoja edistyneiden tanssijoiden ravitsemuskasvatuksessa.

ASIASANAT:

ravitsemus, tanssinopettaja, tanssija

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Department of Dance

2021 | 41 pages

Silja Saarinen

## NUTRITION IN THE WORK OF A DANCE TEACHER AND DANCER

This study is a written thesis of the Dance Teacher Degree / Bachelor of Dance at the Turku University of Applied Sciences. The thesis focuses upon nutrition in the work of a dance teacher and dancer.

The content of the thesis consists of a theoretical part and the author's reflections and observations. The thesis consists of seven chapters. After the introduction, the second chapter deals with dance genre analysis, the body image of dancers and the positive effects of dance on well-being. In the third and fourth chapters, the author introduces what a high-quality and varied diet consists of, and what things a dancer and a dance teacher should pay attention to in their nutrition. Insufficient energy supply and its consequences are discussed in chapter five. The last two chapters of the thesis focuses on the nutritional challenges of the work of a dance teacher and a dancer. The author examines the nutritional challenges through her own observations.

The written thesis can be used as a future tool for dancers' structured nutritional planning. Dance teachers and dancers can utilize the author's observer in the nutritional education of advanced dancers.

KEYWORDS:

nutrition, dance teacher, dancer

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 TANSSI</b>	<b>3</b>
2.1 Lajianalyysi	3
2.2 Kehonkuva	4
2.3 Tanssin positiiviset vaikutukset	5
<b>3 TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN TYÖTÄ TUKEVA RAVITSEMUS</b>	<b>7</b>
3.1 Energiansaanti	7
3.2 Syömisen säätely	9
3.3 Energiaravintoaineet	10
3.3.1 Proteiinit	11
3.3.2 Hiilihydraatit	12
3.3.3 Rasvat	14
3.4 Ravintokuitu	15
3.5 Suojaravintoaineet	16
3.5.1 Folaatti	17
3.5.2 D-vitamiini	17
3.5.3 Rauta	17
3.6 Nesteen saanti	18
<b>4 ATERIARYTMI JA SISÄLTÖ</b>	<b>19</b>
4.1 Ateriarytmi	19
4.1.1 Esimerkki tanssijan ateriarytmistä	19
4.2 Miten ateriat kannattaa koostaa	20
4.3 Aamupala	21
4.4 Lounas ja päivällinen	21
4.5 Välipalat	25
4.6 Esimerkki koko päivän aterioista	26
<b>5 TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN HÄIRIINTYNYT SYÖMINEN, SUHTEELLINEN ENERGIAVAJE JA SYÖMISHÄIRIÖT</b>	<b>28</b>
5.1 Häiriintynyt syöminen	28
5.2 Suhteellinen energiavaje	29

5.3 Syömishäiriöt	30
5.4 Häiriintyneen syömisen ja syömishäiriön ennaltaehkäisy	32
<b>6 RAVITSEMUKSELLISET HAASTEET TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN TYÖSSÄ</b>	<b>33</b>
6.1 Liian vähäinen energiansaanti	33
6.2 Lyhyet taudit	33
6.3 Työmatkat	34
6.4 Liikaa syöminen	34
6.5 Suolisto-ongelmat	35
6.6 Aterian suunnittelun haasteet	35
<b>7 LOPUKSI</b>	<b>38</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>39</b>

# 1 JOHDANTO

Tanssinopettajan ja tanssijan työssä keho on jatkuvasti fyysisessä rasituksessa. Työ vaatii fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja sekä luovuutta, pitkäjänteisyyttä ja intohimoa. Tanssinopettajan ja tanssijan hyvinvointi ja jaksaminen koostuvat monista asioista, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. Optimaalisen harjoittelemisen, kehittymisen, jaksamisen, luovuuden ja palautumisen taustalla ovat lepo, uni ja ravinto. Kirjallisessa opinnäytetyössäni käsittelen ravitsemuksen merkitystä tanssinopettajan ja tanssijan työssä.

Tanssinopettajaopintojen aikana olen joutunut miettimään paljon omaa ruokailurytmiäni sekä aterioiden sisältöä, jotta saisin riittävästi energiaa pitkiin koulupäiviin sekä illan opetustöihin. Kirjallisen opinnäytetyöni aihe muotoutui ajatuksesta yhdistää kaksi kiinnostuksen kohdettani: tanssi ja ravitsemustiede. Työssä käsittelen ravitsemusta tanssinopettajan ja tanssijan näkökulmasta, sillä monet tanssialan tekijät toimivat rinnakkain sekä esiintyjinä, koreografeina että tanssinopettajina. Fyysinen työ, pitkät harjoitus- ja työajat, työmatkat sekä lyhyet tauot tuovat omat haasteensa ateriarytmin suunnitteluun sekä riittävään energiansaantiin. Olen suorittanut avoimen yliopiston kautta Itä-Suomen yliopiston ravitsemustieteen sekä urheiluravitsemustieteen kursseja ja hyödynnän työssäni kursseilla käytettyjä materiaaleja lähteinäni, kuten Olli Ilander liikuntaravitsemus sekä Duodecimin ravitsemustiede kirjoja. Tämän lisäksi pohdin omien kokemusten ja havaintojen pohjalta, millainen ravitsemus tukee parhaiten tanssinopettajan ja tanssijan työtä. Havaintoja olen kerännyt läpi syksyn omasta arjesta, joka on koostunut opiskelusta, opetustyöstä sekä tanssiharjoituksista.

Opinnäytetyössäni tutkin seuraavien kysymysten kautta, mistä tanssijan ravitsemus koostuu: Millainen ravitsemus tukee tanssinopettajan työtä ja miten lajin ominaisuudet tulee huomioida ravitsemuksessa. Näiden kysymysten avulla tarkastelen tanssijan ravitsemuksen peruspilareita, kuten hyviä rasvoja, proteiineja, hiilihydraatteja sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Kirjallisessa opinnäytetyössäni käsittelen myös nestetasapainoa sekä tanssijan ja tanssinopettajan ravitsemukseen liittyviä haasteita. Työssäni havainnoin ateriarytmiä ja aterioiden sisältöä esimerkkien avulla. Peilaan niitä omaan arkeeni ja tutkin, millainen ateria toimii minulle parhaiten ennen harjoittelua, sen aikana ja sen jälkeen.

Tanssijoiden keskuudessa ulkonäköpaineet saattavat aiheuttavat vääristynyttä kuvaa siitä, kuinka paljon ja kuinka usein tanssija voi päivän aikana syödä, vaikka todellisuudessa ratkaisevimmat asiat ovat ruokavalion sisältö, säännöllisyys ja joustavuus. Tanssijan ravitsemuksen riskitekijöitä ovat häiriintynyt syöminen, liian vähäinen energiansaanti sekä ruokavalion yksipuolisuus. Työssäni avaan näitä käsitteitä ja pohdin liian vähäistä energiansaantia ja sen seurauksia. Pääaiheeni ovat terveellinen ja jaksamista, palautumista sekä harjoittelua tukeva ravinto ja ateriarytmi. Haluan selkeyttää, mitkä ovat ydinasiat, joihin tanssinopettajan ja tanssijan olisi hyvä kiinnittää huomiota ravitsemuksessaan.

Johdannon jälkeen toisessa luvussa käsittelen tanssia lajina, tanssijoiden kehonkuvaa sekä tanssin positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Kolmannessa ja neljännessä luvussa avaan, millainen on laadukas ja monipuolinen ravinto sekä mihin asioihin tanssijan ja tanssinopettajan olisi hyvä kiinnittää huomiota ravitsemuksessaan. Liian vähäistä energiansaantia ja sen seurauksia pohdin viidennessä luvussa. Opinnäytetyön viimeinen luku keskittyy tanssinopettajan ja tanssijan työn ravitsemuksellisiin haasteisiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada itselleni työkaluja ravitsemuksen suunnitteluun tulevaisuutta varten. Tanssinopettajana voin hyödyntää havaintoja edistyneiden tanssijoiden ravitsemuskasvatuksessa sekä auttaa muita kollegoja alalla. Opinnäytetyöni tavoitteena on nostaa esille keskeisimpiä ravitsemuksellisia haasteita tanssinopettajan ja tanssijan työssä sekä lisätä ravitsemustietoutta tanssijoiden keskuudessa.

## 2 TANSSI

### 2.1 Lajianalyysi

Taidetanssi on esteettinen taitolaji, joka jakautuu lukuisiin spesifeihin tanssilajeihin. Eroavaisuuksia tanssilajeilla keskenään on teknisissä elementeissä, historiassa sekä kulttuurisissa ja sosiaalisissa ilmiöissä. Suhde tilaan ja aikaan vaihtelevat eri tanssilajien kesken. Useissa tanssilajeissa liikutaan rytmikkäästi musiikin tahtiin, tarkoituksena luoda illuusio kevyestä, ilmavasta, vaivattomasta ja helposta liikkeestä. Tanssiesitykset voivat kestää muutamasta minuutista useisiin tunteihin. Esityksen aikana tanssijalla voi olla kovaa fyysistä kuntoa vaativia askel- ja hyppysarjoja sekä hyvää lihasvoimaa ja -kestävyyttä vaatia pitoja sekä staattisia asentoja. Harjoittelu on pääasiassa matalatehoista, mutta ajoittain sykkeet voivat nousta hyvinkin korkealle. Laji vaatii paljon keskittymiskykyä, sillä vaativien liikkeiden lisäksi tanssijan tulee pysyä musiikin tahdissa, liikkua kuviossa sekä ilmaista koreografiaa tyylin mukaisesti. (Lehikoinen 2014, 13–14; Tervämäki 2020.) Kirjallisessa opinnäytetyössäni käsittelen taidetanssia yleisesti, yhden spesifin tanssilajin sijaan. Esimerkkejä käytän tanssilajeista, jotka ovat minulle tutuimpia, kuten baletti ja jazztanssi.

Tanssijalta vaaditaan hyvää kehonhallintaa, koordinaatiota, tasapainoa, venyvyyttä, voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta varsinkin alaraajoista. Ammattilaiset ja ammattiin tähtäävät tanssijat harjoittelevat kerran tai kaksi kertaa päivän aikana ja yhden harjoituksen kesto voi olla useita tunteja. Tanssiharjoitukset vaihtelevat fyysisiltä ominaisuuksiltaan, teholtaan ja laadultaan. Ne voivat sisältää tekniikka-, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoituksia, akrobaattisia temppeja, vauhdikkaita ja tilassa eteneviä liikesarjoja, hyppyjä, piruetteja, nostoja sekä koreografian harjoittelua.

Hyvä oheisharjoittelu ja kehonhuolto auttavat tanssijan kehoa kestämään fyysisen rasituksen ja vähentävät loukkaantumisriskiä. Tanssijoiden kehonhuolto voi sisältää venyttely-, liikkuvuus- ja rentoutumisharjoitteita sekä lepoa. Oheisharjoitteluun taas voivat kuulua kuntosaliharjoitteet sekä aerobiset perus- ja vauhtikestävyysharjoitteet. (Terve urheilija 2021a; Tervämäki 2020; Mursu 2020g.) Peruskestävyysharjoitteet tarkoittavat kevyitä harjoituksia, joissa sykkeet pysyvät 60–75 % tanssijan maksimisykkeistä. Vauhtikestävyysharjoitteet ovat nimensä mukaisesti teholtaan vauhdikkaampia, kuin peruskestävyysharjoitteet. Niiden aikana sykkeet ovat 70–85 %



tanssijan maksimisykkeistä. Molemmat aerobiset harjoitteet kehittävät ja vahvistavat lihas- ja verenkiertoelimistöä. Tämän lisäksi vauhtikestävyysharjoite parantaa hapenottokykyä sekä maitohapon sieto- ja poistokykyä. Peruskestävyysharjoite voi olla esimerkiksi juoksu- tai pyörälenkki alle 150 sykkeillä. Harjoituksen pituus on usein 30 minuuteista useisiin tunteihin. Vauhtikestävyysharjoitteessa sykeväli on usein 150–170 välillä. Harjoitus voi pitää sisällään esim. 90min juoksulenkin tai intervallivetoja. (Yle 2021.)

## 2.2 Kehonkuva

Tanssi on painoherkkälaji, jonka keskuudessa esiintyy alhaista energiansaantia, häiriintynyttä syömistä sekä painonpudotusta. Tanssinopettajat ja tanssijat huolehtivat painostaan ja saattavat vertailla herkästi omaa kehoaan toisiin, esimerkiksi menestyvämpien tanssijoiden kehoihin. Kehopaineita alalla aiheuttavat mm. vaatetus, arviointi ja palaute, yhteiskunnan paine sekä hyväksytyt kehomallit, esimerkiksi miltä tanssijan tulisi näyttää. (Valtanen 2020a.) Tanssisalien seiniä koristavat lattiasta kattoon ulottuvat peilit, joiden kautta tanssijat näkevät sekä omaa että muiden tanssimista. Peilit auttavat hahmottamaan tanssiasentoja, mutta ne lisäävät myös tanssijan kriittisyyttä siitä, miltä kehon tulisi näyttää sekä itsensä vertaamista muihin tanssijoihin.

Baletissa tyypillinen harjoitusasu nais- ja miestanssijoilla on ihon myötäinen balettipuku sekä trikoot. Vaatteissa keho ja kehon muodot tulevat hyvin esille, mikä voi aiheuttaa epävarmuutta tai häpeää omaa kehoa kohtaan. Esityksissä tanssijoiden asut vaihtelevat teoksen tyylin, roolin sekä puvustajan näkemyksen mukaan. Vaatteet voivat olla mitä vain esimerkiksi pienten alusvaatteiden ja peittävien asujen välillä. Tanssijoiden kehoihanteet voivat vaihdella tanssilajien kesken. Haastavimpana lajina kehonkuvan ja kehoihanteen näkökulmasta pidetään balettia, jossa suositaan siroa ruumiinrakennetta. Balettitanssijan kehoihanteena on pitkään ollut hoikka, siro ja sopusuhtainen vartalo. Pieni pää, pitkät raajat sekä lihasten kapea malli luovat mielikuvan sirosta tanssijasta. (Warren 1989, 64–68.) Vaikka työtä positiivisen kehonkuvan hyväksi on tehty paljon tanssikentällä, on silti alalla vallalla tietynlainen kehoihanne, ainakin baletissa.

”Kehoitsetunto on ihmisen kehonkuva, käsitys omasta kropasta. Miten hyvänä, sopivana, oikeanlaisena tai kelpaavana ihminen kokee oman kehonsa.” (Väestöliitto 2020.)

Ulkoa tulevat paineet, perfektionistinen luonne sekä kriittisyys itseä kohtaan vaikuttavat tanssinopettajien ja tanssijoiden ravitsemukseen (Valtanen 2020a). Paineita voi aiheuttaa tanssiryhmän johtajan, raadin, koreografin tai opettajan näkemys oikeanlaisesta kehosta. Pahimmillaan kehon ominaisuudet voivat vaikuttaa tanssijan työn saamiseen. Ulkoisia paineita voi aiheuttaa myös sosiaalinen media, kuten tanssikuvien jakamiseen käytettävä maksuton verkkopalvelu Instagram. Sen avulla voi tuottaa sisältöä kuvien ja videoiden kautta sekä seurata muita käyttäjiä ympäri maailmaa. Tanssikuvien tyyli, vaatetus, asennot sekä tanssijan ulkonäkö vaihtelevat eri lajien välillä. Taidetanssin puolella varsinkin balettitanssijoiden keskuudessa esiintyy paljon kuvia, joissa tanssijoiden rasvaprosentti on alhainen ja ääritapauksissa tanssijat näyttävät sairaalloisen laihoilta. Sosiaalisessa mediassa täydellisyyttä kuviin haetaan filttareiden, kehoa imartelevien asentojen sekä muokkauksien kautta. Kuvat voivat vääristää tanssijan kehonkuvaa, aiheuttaa itsensä vertaamista muihin sekä tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan.

Kilpailu työpaikoista voi aiheuttaa paineita ja stressiä. Tanssialalla tekijöitä on enemmän kuin työpaikkoja, mikä aiheuttaa kilpailua. Freelancer-tanssijoilla työsuhteet ovat pääosin lyhytkestoisia, joten työtä joutuu hakemaan säännöllisin väliajoin. Esiintyjän työnhakuun liittyy koe-esiintyminen, jossa pyritään näyttämään oma osaaminen mahdollisimman hyvin. Raati valitsee hakijoiden joukosta työhön sopivimmat ja joskus ulkonäkö voi vaikuttaa merkittävästi roolin saamiseen. Tämä voi aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, itsetunnon laskua sekä epävarmuutta, mikä heijastuu tanssijan hyvinvointiin.

Tanssijoiden perfektionistinen luonne sekä kriittisyys itseään kohtaa syntyy pitkään jatkuneen hiomisen sekä tarkkojen muotojen ja liikkeiden hakemisen kautta. Perinteisesti tanssitekniikkaa opetellaan mallioppimisen kautta opettajalta. Harjoittelu nuoresta asti on tavoitteellista, ja esityksiä sekä kilpailuita on säännöllisesti. Yleisön tai tuomariston katseen alla oleminen voi myös vaikuttaa tanssijan itsetuntoon sekä kehonkuvaan.

### 2.3 Tanssin positiiviset vaikutukset

Vaikka tanssialalla työskentely sisältää epävarmuutta, stressiä sekä paineita, on tanssilla myös lukuisia positiivisia vaikutuksia. Tanssimisella, esiintymisellä sekä opettamisella on ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisia vaikutuksia, jotka jäävät usein huomioimatta. Tanssiminen yhdistää ihmisiä ja lisää sosiaalisuutta. Sen

kautta ihminen voi käsitellä tunteita sekä purkaa traumoja, kehon jännitystä ja stressiä. Tiivis sosiaalinen verkosto sekä terveyttä tukevat elämäntavat ovat syömishäiriöiltä suojaavia ominaisuuksia (Ilander 2006, 291). Oman jutun löytäminen vaikuttaa positiivisesti omaan itsetuntoon ja sitä kautta myös omaan kehonkuvaan. Tanssin on huomattu edistävän mm. itsetuntemusta, sosiaalisia taitoja, kognitiivisia toimintoja ja psykososiaalista sopeutumista. (Danceinfo 2019.) Tanssisaliin tullessa unohtuvat stressaavat ja ahdistavat asiat ja huomio keskittyy omaan kehoon, musiikkiin ja liikkeeseen.

Tanssitaiteen perusopetuksen tavoitteena on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä eri osa-alueilla. Opintojen aikana harjoitellaan oman kehittymisen ja työskentelyn reflektointia itsearviointin avulla, mikä ehkäisee vertailua toisiin oppilaisiin. Taiteen perusopetus rakentuu käsitykseen jokaisen ihmisen ainutlaatuisuudesta ja arvokkuudesta yksilönä ja yhteisöjen jäsenenä. (Opintopolku 2017.) Tavoitteena on tukea oppilaan fyysistä ja psyykkistä kehitystä ja hyvinvointia sekä kannustaa oppilasta terveelliseen liikkumiseen ja elämäntapaan. (Opetushallitus 2021.)

## 3 TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN TYÖTÄ TUKEVA RAVITSEMUS

### 3.1 Energiansaanti

Tanssinopettajan ja tanssijan ravitsemuksessa tärkeintä on painottaa monipuoliseen, säännölliseen ja joustavaan ruokavalioon, jotta energiensaanti pysyy riittävänä harjoitteluun, palautumiseen ja hyvinvointiin. Riittävä ja oikeanlainen ravitsemus tukevat tanssijan motivaatiota, tekniikkaa sekä motoriikkaa. Energiankulutus harjoitusten aikana on runsasta, joten haasteeksi voi muodostua kulutusta vastaavan energian saaminen. Jos energiensaataavuus on liian alhainen, keskittymiskyky heikkenee ja ylipainon, vammojen sekä sairastumisen riskit kasvavat. Vähäinen energiensaanti laskee itseluottamusta, päätöksenteko-, koordinaatio- ja keskittymiskykyä, jotka vaikuttavat suorituskykyyn ja kehittymiseen. Myös lihasvoima ja kestävyys heikentyvät. (Mursu 2020e; Valtanen 2020a.)

Energiensaataavuus tarkoittaa energiamäärä, joka jää liikunnan aiheuttaman energiankulutuksen jälkeen muuhun elimistön toimintaan, kuten lepoenergiankulutukseen (Valtanen 2020c). Vuorokaudessa ruoan sisältämää energiaa käytetään lepoaineenvaihduntaan, arkiaktiivisuuden ja liikunnan aiheuttamaan kulutukseen sekä osa varastoituu kehoon. Levossa elimistö kuluttaa energiaa peruselintoimintoihin sekä muun muassa harjoittelun aiheuttamien lihaskivien korjaamiseen (Ilander 2014, 22–23). Peruselintoimintoihin kuluva energiamäärä on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat mm. sukupuoli, ikä, perintötekijät, hormonit sekä lihasmassan määrä (Aro ym. 2016, 210).

Harjoittelu liian vähäisessä ravitsemustilassa aiheuttaa lihasten kataboliaa, eli kudoksissa tapahtuu enemmän hajotusta rakentamisen sijaan. Hyvä energiensaataavuus on 40–45 kilokaloria rasvatonta massaa kohden vuorokaudessa. Se takaa hyvän palautumisen, kehittymisen sekä terveyden ja on paras edellytys elimistön fysiologisille toiminnoille sekä voiman ja lihasmassan kehittymiselle. (Mursu J. 2020e; Valtanen 2020a.)

Käytän kirjallisessa opinnäytetyössäni keksittyjä esimerkkejä, jotka eivät kuvaa ihannepainoa tai rasvaprosenttia, vaan ne auttavat havainnollistamaan teoriaa.

Esimerkiksi, jos tanssija painaa 57 kg ja hänen rasvaprocenttinsa olisi 18 %, on rasvattoman kehon paino 46,74 kg.

Rasvaton kehonpaino saadaan laskentakaavalla:

Paino: 57 kg

Rasvaprocentti: 18 %

Rasvamassa:  $57 \text{ kg} \times 0,18 = 10,26 \text{ kg}$

Rasvaton massa:  $57 \text{ kg} - 10,26 \text{ kg} = 46,74 \text{ kg}$

(Ilander 2014, 23.)

Kun rasvaton paino kerrotaan 45 kilokalorilla ( $46,74 \text{ kg} \times 45 \text{ kcal}$ ) saadaan 2 103 kcal. Lukuun lisätään vielä harjoitusten aikana kulutettu kalorimäärä. Jos esimerkkitanssija kuluttaisi harjoituksissa 1 200 kcal, tulisi hänen saada 3 303 kcal ravinnosta päivän aikana, jotta energiansaanti olisi riittävää kulutukseen nähden. Suuntaa antavan arvion harjoituksissa kulutetusta kalorimäärästä saa esimerkiksi, aktiivisuusrannekkeen tai -sormuksen avulla. Niiden avulla voi arvioida myös unen ja levon määrää. Aktiivisuutta mittaavien laitteiden sykealueet, kalorimäärät sekä unen laatua vastaavat mitat ovat arvioita, ei absoluuttisia totuuksia. Kehon rasvaprocentin taas voi selvittää esimerkiksi ihopoinnumenetelmällä (Ilander 2014, 23). (Ilander 2014a, 29–55; Mursu 2020e.)

Taulukko 2. Riittävän energiansaannin arvioiminen:

Rasvaton kehonpaino $\times$ 45 kcal + liikunnan aikana kulutettu energiamäärä
Kaava: $46,74 \text{ kg} \times 45 \text{ kcal} + 1 200 \text{ kcal} = 3 303 \text{ kcal}$

Lepoaineenvaihdunnan voi arvioida laskukaavan avulla, jos ei ole tiedossa tanssijan rasvaprocenttia. Arviointiin voidaan käyttää esimerkiksi Harris-Benedictin laskentakaavoja (taulukko 1), jotka eroavat hieman sukupuolen suhteen. Tulokseksi saadaan arvio kalorimäärästä, joka kuluu tanssijan lepoaineenvaihduntaan päivän

aikana. Lukuun täytyy lisätä liikunnan aiheuttama kulutus, jotta saadaan päivän kokonaiskulutus arvioitua. Alla on esimerkit nais- ja miestanssijan lepoinneenvaihdunnan laskentakaavasta.

Naistanssija:

Miestanssija:

Tanssijan paino: 57 kg

Tanssijan paino: 70 kg

Ikä: 26 vuotta

Ikä: 24 vuotta

Pituus: 165 cm

Pituus: 170 cm

Taulukko 1. Harris-Benedictin kaava lepoinneenvaihdunnan (REE) arvioimiselle:

<p>Naiset REE (kcal/vrk) = <math>9,56 \times \text{kg} + 1,85 \times \text{cm} - 4,68 \times \text{ikä} + 655,1</math>  Miehet REE (kcal/vrk) = <math>13,75 \times \text{kg} + 5 \times \text{cm} - 6,76 \times \text{ikä} + 66,47</math></p>
<p>Naistanssijan REE (kcal/vrk) = <math>9,56 \times 57 \text{ kg} + 1,85 \times 165 \text{ cm} - 4,68 \times 26 + 655,1</math>  = 1 383</p>
<p>Miestanssijan REE (kcal/vrk) = <math>13,75 \times 70 \text{ kg} + 5 \times 170 \text{ cm} - 6,76 \times 24 + 66,47</math>  = 1 717</p>

(Ilander 2014, 38.)

### 3.2 Syömisen säätely

Syömistä säätelevät fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät sekä henkilökohtaiset kokemukset. Fysiologisia tekijöitä syömisen taustalla ovat syömisen säätelyyn osallistuvat peptidit ja hormonit sekä ruoansulatuskanavan ja keskushermoston viestit. Psykologisesti syömistä säädellään mielialan ja tunteiden kautta. Syömisen säätelyn sosiaalisia tekijöitä ovat mm. sosiaaliset tilanteet, seura ja aktiviteetit. Kulttuurisiin vaikutuksiin kuuluvat taas tieto, asenteet, tavat ja tottumukset. (Karhunen 2020.)

Syömisen pitkäaikaissäätely tapahtuu päivien ja viikkojen tasolla. Hormonit välittävät viestiä kehon rasvakudoksen määrästä ja pyrkivät pitämään energiatasapainon neutraalina, jolloin kehon paino säilyy vakaana. Lyhytaikainen säätely on yksittäisten

aterioiden ja vuorokauden aikana tapahtuvaa säätelyä. Säätelyyn vaikuttavat elimistön sisäiset tuntemukset, ruoansulatuskanava ja keskushermosto sekä ulkoiset tekijät. Siinä mukana olevat mekanismit säätelevät syömisen aloittamista ja lopettamista. (Aro ym. 2016, 19–22.) Tanssijan tulisi sovittaa energiansaantiaan harjoittelun tavoitteiden mukaisesti viikko- ja kuukausitasolla, ei yhden päivän mukaisesti (Ilander 2014a, 29). Harjoituskausien ja -viikkojen harjoitusten sisällön ja määrän vaihdellessa myös energiankulutus vaihtelee. Tanssijan kannattaa soveltaa aterioiden sisältöä harjoittelun ja oman tarpeen mukaisesti, jotta taataan riittävä energiansaanti kulloiseenkin tarpeeseen. Näлкä on elimistön ilmoitus energian- ja ravintoaineiden vajeesta (Valtanen 2020b). Siihen vaikuttavat myös muut fyysiset ja psyykkiset tuntemukset, kuten väsymys, heikotus ja levottomuus. Jotta energiansaanti saadaan pidettyä riittävänä, ei tanssijan kannata luottaa vain nälän ja kylläisyyden tunteeseen. Kovatehoinen harjoittelu voi estää nälän tunnetta, jolloin harjoittelun jälkeen syödään liian vähän kulutukseen nähden. (Valtanen 2020b.)

### 3.3 Energiaravintoaineet

Aineita, joita elimistön aineenvaihdunta voi hyödyntää energian tuottamiseen, kutsutaan energiaravintoaineiksi. Niitä ovat proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit. Jokaisella energiaravintoaineella on tärkeitä tehtäviä elimistössä ja niiden merkitykset korostuvat eri tilanteissa ja elämänvaiheissa. (Aro ym. 2016, 42.) Tanssijoilla energiaravintoaineiden kokonaisenergiansaannin tulisi jakautua seuraavasti: proteiineja 15–20 E%, hiilihydraatteja 40–65 E% ja rasvoja 25–40 E% (Mursu 2020d). Hiilihydraatit ovat tanssijalle tärkeä ravintoaine. Niiden liian vähäinen saanti laskee harjoittelun laatua ja jaksamista. Kuitenkaan hiilihydraatteja ei voi tankata mielin määrin, sillä niiden liian runsas saanti voi viedä tilaa muilta ravintoaineilta. (Ilander 2014, 19–20.) Myös proteiineja tarvitaan päivittäin. Niiden liian vähäinen saanti heikentää harjoituksen tuloksellisuutta sekä lihasten ja voiman kehitystä. (Mursu 2020eg.) Monipuolinen ruokavalio sisältää energiaravintoaineita: proteiineja, hiilihydraatteja, rasvoja sekä suojaravintoaineita: vitamiineja ja kivennäisaineita. Energia- ja suojaravintoaineita käyn läpi tarkemmin luvun seuraavissa kappaleissa.

Harjoittelu tanssissa on matalatehoista tai kohtuutehoista ja kesto on usein useampia tunteja (Mursu 2020g). Esimerkiksi balettitunnin tanko-osuus on matalatehoista harjoittelua, jossa keskitytään lajitekniikan harjoitteluun sekä lihaskestävyyttä vaativiin

staattisiin pitoihin. Matalatehoinen harjoittelu on aerobista, jonka aikana keho tuottaa energiaa hapen avulla ravinnon rasvoista. Harjoituksen tehon ja keston noustessa nousee hiilihydraattien merkitys energianlähteenä (Terve urheilija 2021a). Tanssitunti sisältää paljon vauhdikkaita tilassa eteneviä liike- sekä hyppysarjoja. Niiden aikana harjoituksen teho nousee, jolloin elimistö käyttää energiakseen hiilihydraatteja. Tehon ja intensiivisyyden noustessa kohtuutehoisesta kohti kovatehoista harjoittelua energiantuotanto siirtyy aerobisesta anaerobiseen. Anaerobisesti energiaa tuotetaan hiilihydraateista ilman happea, jolloin sivutuotteena syntyy maitohappoa. (Ilander 2008b, 48–58.) Pääosin tanssitunnilla energiantuotto on aerobista, mutta esim. hyppysarjojen ja vauhdikkaiden liikesarjojen aikana hapen saanti on vähäisempää, jolloin energiantuotanto on anaerobista.

### 3.3.1 Proteiinit

Proteiinit ovat elimistön rakennus- ja kuljetusaineita ja ne säätelevät elimistön toimintoja, kuten aineenvaihduntareaktioita. Ne ovat rakenteita hormoneille ja hermostollisille välittäjäaineille sekä ne osallistuvat mm. vastustuskykyyn ja vesitasapainon säätelyyn. Kuljetusproteiinit osallistuvat aineiden kuljetukseen elimistössä ja niitä ovat mm. hemoglobiini, joka kuljettaa happea. Rakenneproteiineista voidaan tuottaa mm. tukikudosten proteiinirakenteiden rakenneosia. (Aro ym. 2016, 68–69; Mursu 2020b.)

Proteiinit koostuvat 20 aminohaposta, joista 10 on välttämätöntä elimistön toiminnan kannalta. Aikuiselle välttämättömiä aminohappoja on kahdeksan. Näitä aminohappoja tarvitaan ravinnosta, sillä elimistö ei pysty niitä itse tuottamaan. (Aro ym. 2016, 67.) Aktiivisesti harjoittelevan tanssijan on hyvä koostaa ruokavalionsa laadukkaista proteiinin lähteistä, jotka sisältävät elimistölle välttämättömiä aminohappoja. Hyviä proteiinin lähteitä ovat soija ja eläinkunnan tuotteet. Kasvikunnan proteiinilähteiden ongelma on joidenkin aminohappojen vähäisyys sekä lysiinin puute. Kasviruokavaliota noudattavien kannattaa käyttää monipuolisesti eri proteiinin lähteitä esimerkiksi pähkinöitä, papuja ja palkokasvivalmisteita, jotta voidaan taata välttämättömien aminohappojen saanti. (Mursu 2020d; Terve urheilija 2021a.)

Proteiinien säännöllinen syöminen päivän aikana on tärkeää lihaskasvun, kehittymisen sekä jaksamisen kannalta. Fyysinen aktiivisuus lisää proteiinin tarvetta lihaksissa. Tanssija tarvitsee voimaa muun muassa hyppyihin, staattisiin pitoihin ja nostoihin, minkä takia riittävä proteiinin saanti on suorituskyvyn kehittymisen sekä ylläpidon kannalta



tärkeää. Harjoittelun aikana syntyy lihaskudosvaurioita, joiden korjaamiseen tarvitaan proteiineja. (Terve urheilija 2021a.)

Proteiineja tulisi nauttia jokaisella aterialla pitkin päivää, sillä ne eivät varastoidu kehoon. Tanssijalle suositellaan proteiinien saanniksi 1,2–2 grammaa kehon painokiloa kohti vuorokaudessa pitkin päivää nautittuna. Tämä tarkoittaa 68,4–114 g proteiineja, jos tanssija painaa 57 kg (Mursu 2021d). Proteiineja saadaan suositukseen nähden riittävästi, kun koostetaan ateriat urheilijan lautasmallin mukaisesti. Lautasmalleja käsittelen tarkemmin luvussa neljä. Proteiinien saantisuositus aterialla kohti on 15–25 grammaa. Esimerkiksi 200 grammaa lohta sisältää 35 grammaa proteiinia ja yksi broilerin rintafilée 40 grammaa proteiinia (Terve urheilija 2021a).

Hyviä proteiinin lähteitä ovat:

- kana
- liha
- maitotuotteet, kuten rahka ja raejuusto
- soija.

### 3.3.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraattien tärkeimpiä tehtäviä elimistössä ovat veren glukoosipitoisuuden ylläpito sekä energianlähteenä toimiminen. Niiden merkitys kasvaa liikuntasuorituksen tehon ja keston kasvaessa. Aivot käyttävät noin 140 g glukoosia vuorokaudessa, joten verensokerin tasaisena pitäminen on tärkeää aivojen energiansaannin ylläpitämiseksi. Energian tuottamisen lisäksi hiilihydraatit toimivat myös rakennekomponentteina eri puolilla elimistöä, esim. ne muodostavat geelimäisiä matrikseja mm. nivelnesteessä sekä sidekudoksessa. (Aro ym. 2016, 46–47.)

Hiilihydraatteja käytetään lihasten ja maksan glykogeenivarastojen täydentämiseen. Lihasten energiavarastoja käytetään paikallisesti, maksan energiavarasto taas säätelee veren glukoosipitoisuutta. Paljon liikkuvan tanssijan tärkeimmät ravintoaineet ovat hiilihydraatit, joita tulee saada säännöllisesti päivän aikana. Hiilihydraattien täydentäminen heti harjoittelun jälkeen on merkittävää palautumisen kannalta. Tanssiharjoitukset voivat kestää useita tunteja, jolloin hiilihydraattien merkitys vireystilan, keskittymisen ja energian ylläpitämisessä kasvaa. Harjoitusten tehon noustessa kasvaa

hiilihydraattien käyttö energianlähteenä. Esimerkiksi balettitunnilla harjoituksen teho kasvaa, kun siirrytään tanko-osuudesta liikkuviin keskilattiaharjoituksiin. Tehon kasvaessa elimistö alkaa käyttämään energialähteenään hiilihydraatteja.

Elimistön varastohiilihydraatit riittävät vain 1,5–2 tunnin mittaiseen kovatehoiseen suoritukseen, joten palautumisen ja kehittymisen kannalta varastojen täydentäminen on tärkeää. Hiilihydraattien laadulla on vaikutusta niiden imeytymisnopeuteen. Ravinnossa tulisi suosia hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, sillä ne sisältävät paljon terveydelle edullisia ravintoaineita, kuten vitamiineja ja kuituja. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit sopivat kovatehoisen harjoittelun jälkeen nautittavaksi. Ne ovat hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja nopeammin elimistön käytettävissä ja näin ne käynnistävät palautumisprosessin heti. (Terve urheilija 2021a; Mursu 2020a.)

Riittävä hiilihydraattien saanti säästää proteiineja, jolloin proteiineja käytetään energiantuoton sijaan elimistön muihin tehtäviin. Tämä ehkäisee lihasproteiinin hajoitusta ja näin turvaa palautumisen ja kehittymisen. Riittävä hiilihydraattien saanti vaikuttaa positiivisesti immuunipuolustukseen. Monet hiilihydraatin lähteet sisältävät suojaravintoaineita, jotka tukevat vastustuskykyä. Pitkään jatkunut harjoittelu alhaisilla glykogeenivarastoilla heikentää immuunipuolustusta sekä terveyttä. Säännöllinen hiilihydraattien nauttiminen ylläpitää hiilihydraattivarastoja, mikä vähentää vastustuskyvyn heikkenemistä sekä harjoittelun aiheuttamaa stressivaikutusta. (Ilander 2008a, 320)

Hiilihydraatit jaetaan hitaisiin ja nopeisiin hiilihydraatteihin niiden imeytymisnopeuden perusteella. Hitaita hiilihydraatteja ovat muun muassa ruisleipä ja peruna. Ne imeytyvät hitaasti ja nostavat verensokerin tasaisesti ylöspäin, toisin kuin sokeripitoiset juomat tai suklaa, jotka nostavat verensokerin nopeasti. (Terve urheilija 2020a.) Hiilihydraattien saantisuositus taitolajeissa on 3–7 grammaa kehon painokiloa kohti vuorokaudessa (Mursu 2020g). Tämä tarkoittaa sitä, että jos tanssija painaa 57 kg hiilihydraattien saanti tulisi olla 171–399 grammaa vuorokaudessa. Monet hiilihydraattien lähteet sisältävät tärkeitä suojaravintoaineita eli vitamiineja ja kivennäisaineita sekä niihin lukeutuva kuitu auttaa pitämään näläntunteen poissa. Hiilihydraatteja saadaan annosta kohti noin 20 grammaa, kun syödään esimerkiksi neljä riisikakkua, banaani, 2 dl keitettyä pastaa tai yksi välipalakeksi (Terve urheilija 2021a).

Hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältäviä lähteitä ovat:

- tumma pasta tai riisi

- peruna
- täysjyväviljatuotteet, kuten ruisleipä
- kasvikset, hedelmät ja marjat.

Nopeasti imeytyviä hiilihydraattien lähteitä ovat:

- vaaleat viljavalmistet, kuten leipä
- mehut
- urheilujuomat.

### 3.3.3 Rasvat

Lipidit eli rasvat ja rasvan kaltaiset yhdisteet toimivat elimistössä energianlähteenä sekä energiavarastona. Niitä tarvitaan muun muassa elimistön toiminnan säätelyyn signaalien välittäjänä. Ruoan sisältämistä lipideistä 90–95 % prosenttia on triglyseridejä, jotka luokitellaan rakenteensa mukaan tyydyttyneisiin, kertatyydyttymättömiin ja monitydyttymättömiin rasvahappoihin. (Ilander 2008b, 93)

Välttämättömiä rasvahappoja ihmiselle ovat n-3-sarjan alfa-linoleenihappo ja n-6-sarjan linolihappo, joita tulee saada ravinnosta. Linolihappo ja siitä muodostunut arakidonihappo ovat tärkeitä ihon toiminnalle. Ne estävät veden haihtumista iholta ja näin ihon kuivumista. (Ilander 2008c, 96-98.) Välttämättömien rasvahappojen aineenvaihduntatuotteet arakidonihappo ja eikosapentaeenihappo ovat lähtöaineita hormonien kaltaisille eikosanoideille. Ne osallistuvat elimistön toimintojen säätelyyn, kuten verenpaineen, hermoston toiminnan ja elimistön lämpötilan säätelyyn. (Aro ym. 2016, 61–64; Mursu 2020c.)

Hiilihydraattien lisäksi energianlähteenä toimivat rasvat. Niiden merkitys energianlähteenä on tanssiharjoittelussa suuri, koska harjoittelu on pääosin matalatehoista, esim. balettitunnin tankotyöskentely. Liian vähäinen rasvojen saanti voi vaikuttaa negatiivisesti hormonituotantoon sekä vastustuskykyyn. Rasvojen saannissa tulisi suosia pehmeitä rasvoja ja kiinnittää huomiota välttämättömien rasvahappojen n-6-sarjan linolihapon ja n-3-sarjan alfa-linoleenihapon saantiin. Saantisuosituksen mukaan rasvoja tulisi saada vuorokaudessa 1–2 grammaa kehon painokiloa kohti. Kehon painon ollessa 57 kg tämä tarkoittaa 57–114 grammaa rasvoja vuorokaudessa. (Mursu 2020bd.) Riittävän omega-3-rasvahappojen saannin takaamiseksi suositellaan

kalan syömistä 2–3 kertaa viikossa (Terve urheilija 2020a). Tyydyttyneitä eli kovia rasvoja tulisi välttää, sillä ne vaikuttavat negatiivisesti terveyteen. Runsas kovien rasvojen saanti nostaa veren kolesterolipitoisuutta ja lisää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertosairauksiin. Tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä elintarvikkeita ovat esimerkiksi voi, punainen liha sekä rasvainen juusto. Pehmeiden rasvojen liiallinen saanti ei ole myöskään terveydelle eduksi, sillä ne sisältävät runsaasti energiaa, joka varastoituu elimistöön ja näin aiheuttaa painon nousua.

Hyvien rasvojen lähteitä ovat:

- kala
- margariini
- pähkinät
- oliivi- ja rypsiöljy
- avokado.

### 3.4 Ravintokuitu

Kuidut ovat ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja, joita saadaan kasvikunnan tuotteista. Ne voidaan jakaa kahteen ryhmään: liukenemattomaan sekä liukoiseen kuituun. Niiden saanti ravinnosta vaihtelee ruoka-aineiden mukaan. Liukoinen kuitu pienentää veren kolesterolipitoisuutta sitoen ruoan kolesterolia itseensä. Lopulta kuituun sitoutunut kolesteroli kulkeutuu ulosteen mukana pois elimistöstä. Liukoinen kuitu sitoo myös nestettä itseensä ja näin estää ripulia. Liukenematon kuitu lisää ulostemassa suolistossa stimuloiden eli kiihdyttäen suolen toimintaa ja näin estää ummetusta. (Sydänliitto 2021.)

Imeytymättömät kuidut kulkeutuvat ruoansulatuskanavan läpi paksusuoleen. Paksusuolen bakteerit käyttävät kuituja ravinnokseen, eli kuidut fermentoituvat. Tuloksena syntyy mm. lyhyitä rasvahappoja, joilla on positiivinen vaikutus suolen toimintaan. (Ilander 2008b, 65.)

Kuitu ei ole välttämätön ravintoaine, mutta sillä on lukuisia positiivisia vaikutuksia elimistölle. Kuidun saanti jää suomalaisilla usein alle saantisuosituksen, joka on naisilla vähintään 25 grammaa ja miehillä 35 grammaa vuorokaudessa. Kuitupitoisen ruoan tunnistaa rakenteesta, joka vaatii pureskelua. Esimerkiksi appelsiinimehu ei vaadi

pureskelua, mutta appelsiini vaatii. Tämä tarkoittaa sitä, että appelsiini sisältää kuitua, mutta pelkkä mehu ei. Pureskelu hidastaa ruokailua ja näin muun muassa verensokerin nousu on hitaampaa. Kuitupitoinen ruoka lisää kylläisyyden tunnetta, mikä helpottaa painonhallintaa. (Aro ym. 2016, 47; Sydänliitto 2021.)

### 3.5 Suojaravintoaineet

Suojaravintoaineita ovat kivennäisaineet ja vitamiinit. Ne ovat välttämättömiä ravintoaineita elimistön toimintojen ja säätelyn kannalta. Riittämätön saanti aiheuttaa varastojen hupenemisen, joka johtaa biokemiallisten reaktioiden ja solujen toiminnan häiriöön. Suojaravintoaineen vähäinen saanti voi ilmetä erilaisina oireina ja pitkään jatkuessaan se voi johtaa puutostilaan. Puutos voi olla primaarista, jolloin se aiheutuu ravintoaineen liian niukasta saannista tai sekundaarista, jolloin puutoksen taustalla on ravintoaineen hyväksikäytön ongelma tai lisääntynyt tarve. Vitamiinit sekä kivennäisaineet voivat olla liian suurina määrinä haitallisia tai jopa myrkyllisiä. (Aro ym. 2016, 88–90.)

Vitamiinit ovat orgaanisia yhdisteitä, joita esiintyy luontaisesti ruoassa. Elimistö ei kykene muodostamaan riittäviä määriä, joten ne on saatava ravinnosta (Aro ym. 2016, 90). Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin vitamiineihin liukoisuutensa mukaan. Ne eroavat toisistaan ominaisuuksien sekä vaikutustapojen perusteella. Elimistö kykenee muokkaamaan ja hajottamaan vitamiineja ja se pitää yllä näiden homeostasia eli tasapainoa imeytymisen, kuljetuksen, varastoinnin ja erityksen avulla. (Aro ym. 2016, 90.)

Kivennäisaineet ryhmitellään niiden päivittäisen tarpeen sekä elimistössä esiintyvän määrän mukaan makro- ja mikrokivennäisaineisiin (Aro ym. 2016, 132).

Makrokivennäisaineita ovat muun muassa kalsium, magnesium ja natrium. Niiden päivittäinen tarve on 100 milligrammaa. Mikrokivennäisaineiden: raudan, sinkin, jodin, seleenin ja kuparin tarve on pieni. Monet kivennäisaineet toimivat elimistössä elektrolyytteinä sekä entsyymien ja muiden proteiinien yhteydessä. Elimistö ei pysty hajottamaan eikä muokkaamaan näitä yhdisteitä, joten tasapainoa pidetään yllä säätelemällä imeytymistä ja eritystä. (Aro ym. 2016, 132–133.)

Suojaravintoaineet ovat tärkeitä elimistön kasvun, ylläpidon ja lisääntymisen kannalta. Vaikka suojaravintoaineiden tarve kasvaa harjoittelun myötä, on kaikki tarvittavat

suojaravintoaineet mahdollista saada ravinnosta. Kasvisten, hedelmien, marjojen ja täysjyväviljatuotteiden monipuolinen syöminen takaa niiden riittävän saannin. Lievä raudan puutos on melko yleistä urheilijoilla, ja folaatin ja D-vitamiinin saanti jää usein suomalaisilla alle saanti suosituksen, joten niiden saantiin on hyvä kiinnittää huomiota. (Mursu 2020f; Terve urheilija 2021b.)

### 3.5.1 Folaatti

Folaattia saadaan täysjyväviljasta, kasviksista, marjoista, hedelmistä ja pavuista. Se tuhoutuu herkästi ruoanlaiton yhteydessä, joten kasviksia olisi hyvä syödä myös raakana esim. salaattien seassa tai välipalana. Folaatin puutos aiheuttaa pitkällä aikavälillä anemiaa, jonka seurauksesta suorituskyky laskee. (Mursu 2020f.)

### 3.5.2 D-vitamiini

D-vitamiinin lähteitä ruokavaliosta ovat kala sekä vitaminoidut margariini- ja maitovalmisteet. Riittävän saannin tukena voi hyödyntää myös muita D-vitamiinoituja elintarvikkeita, kuten kaura- ja soijajuomia. D-vitamiini lisää kalsiumin ja fosforin imeytymistä, vaikuttaa luuston kehitykseen sekä edistää lihaksiston ja immuunijärjestelmän normaaleja toimintoja. Jos D-vitamiinin saanti on riittämätön luukudoksesta, vapautetaan kalsiumia verenkierron kalsiumpitoisuuden ylläpitämiseksi. Se heikentää luuston kuntoa ja lisää osteoporoosin ja rasisurmutumien riskiä. D-vitamiinin riittävä saanti tukee myös vastustuskykyä. (Ilander 2008, 176–183)

D-vitamiinin suositus aikuiselle on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Ravinnosta on mahdollista saada riittävä määrä D-vitamiinia syömällä kalaa muutaman kerran viikossa sekä käyttämällä päivittäin D-vitamiinoituja elintarvikkeita. Urheilijoille suositellaan D-vitamiinilisä, jotta ympäri vuoden D-vitamiinin saanti olisi riittävää. (Aro ym. 2016, 95–100; Mursu: 2020f; Terve urheilija 2021b.)

### 3.5.3 Rauta

Rauta on tärkeä urheilijalle, sillä se osallistuu hapen kuljetukseen elimistössä sekä punasolujen tuotantoon. Raudan puutoksen oireisiin kuuluvat mm. maksimaalisen

hapenotto- ja suorituskyvyn lasku sekä väsymys. Erityisesti kasvissyöjien tai punaista lihaa välttävien ja runsaat kuukautiset omaavien naisurheilijoiden olisi hyvä kiinnittää huomiota riittävään raudan saantiin. (Valtanen 2020d.) Raudan hyviä lähteitä ovat sisäelimet ja liha, joista saadaan hemirautaa. Maitovalmisteissa ja kasvikunnantuotteissa kuten, täysjyväviljassa rauta on ei-hemirautaa, joka ei imeydy niin tehokkaasti, kuin hemirautaa. Ei-hemiraudan imeytymistehokkuus on vain noin 5–10 %, kun taas hemiraudasta imeytyy 15–35 %. (Mursu 2020f.) Muita kasvikunnan raudan lähteitä ovat mm. kvinoa, linssit, ruisleipä ja kurpitsansiemen (Terveurheilija 2021b). Imeytymistä voidaan tehostaa syömällä raudan yhteydessä C-vitamiinia, kuten sitrushedelmiä tai täysmehua, A-vitamiinia, kuten kalaa ja kananmunaa tai beetakaroteenia esim. porkkanaa ja bataattia. Urheilijoiden raudan saantisuositukseksi suositellaan miehillä 15–20 mg/vrk ja naisilla 20–25 mg/vrk. (Valtanen 2020d.) Esimerkiksi 80 g naudan jauhelihaa sisältää noin 1,5 mg rautaa ja kahdessa viipaleessa ruisleipää on noin 0,90 mg rautaa (Fineli 2021).

### 3.6 Nesteiden saanti

Riittävän energiansaannin lisäksi tanssijan tulee huolehtia myös nestetasapainosta. Nestetasapainon ylläpito pitää fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn optimaalisena, vähentää rasituksen tunnetta harjoituksen aikana sekä se pitää yllä vireystasoa ja hyvinvointia. (Terve urheilija 2021d.)

Harjoittelun aikana menetetään nestettä hikoilun ja hengityksen kautta noin 0,5–2 litraa tunnissa. Menetetyn nesteen määrä riippuu mm. harjoittelun tehosta, kestosta, kehon painosta ja olosuhteista. Olosuhteisiin vaikuttavat muun muassa lämpötila ja kosteus. Nesteen menetystä tulisi korvata liikuntasuorituksen aikana 50–70 %, sillä nestehukka heikentää suorituskykyä ja palautumista. (Mursu 2020cd.)

Päivittäinen nesteen tarve naisilla on noin 2,5 litraa ja miehillä 3,5 litraa. Ruoan mukana saadaan nestettä, mutta sen lisäksi päivässä tulisi juoda pitkin päivää noin 1,5–3 litraa, jotta nestetasapaino pysyisi hyvänä. Nestetasapainoa voi seurata virtsan värin avulla. Virtsan vaalea väri ja runsas määrä kuvastavat hyvää nestetasapainoa. (Mursu 2020cd.)

## 4 ATERIARYTMI JA SISÄLTÖ

Kappaleessa 4.1 kerron, mikä merkitys säännöllisellä ateriarytmillä on jaksamiseen sekä harjoitteluun tanssinopettajan ja tanssijan työssä. Kappaleessa 4.1.1 avaen esimerkin avulla tanssinopettajan ja tanssijan työpäivän aikataulua, jonka mukaan suunnittelen myös esimerkin päivään sopivasta ateriarytmistä. Kappaleessa 4.2 ja sen alaluvuissa käsittelen taas aterioiden sisältöä. Kappaleessa 4.6 havainnollista esimerkkiaterioiden avulla aterioita, jotka tukevat tanssinopettajan ja tanssijan työtä.

### 4.1 Ateriarytmi

Elimistö tarvitsee energiaa fyysisen aktiivisuuden lisäksi lepoaineenvaihduntaan sekä aivojen työskentelyyn. Säännöllinen syöminen 2–4 tunnin välein auttaa pitämään verensokerin tasaisena sekä jaksamisen ja palautumisen optimaalisena. Harjoittelun tehoon, jaksamiseen ja kehittymiseen vaikuttavat harjoittelun aikana ja jälkeen syöty ruoka. Yksittäisten ruoka-aineiden sijaan tärkeintä on kiinnittää huomiota, että ravinto on laadukasta sekä monipuolista ja siitä saadaan riittävästi energiaa. (Ilander 2014b, 123–130.)

Ateriarytmin säännöllisyyden ylläpitämiseen auttaa aamupalan, lounaan, päivällisen, iltapalan sekä välipalojen suunnitteleminen omaan harjoitus- ja päivärytmiin. Aterioiden välillä syödyt välipalat, auttavat lyhentämään ruokailuvälejä ja pitämään verensokerin tasaisena. Energiansaannin jakaminen pienempiin aterioihin (5–7 ateriaa päivässä) helpottaa riittävän energian saannissa, välttämällä ahkyä sekä suolisto- ja vatsavaivoja. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään nälän ja kylläisyyden tunteet selkeänä, nostaa energiaa ja verensokeria sekä parantaa syömisen hallintaa. Syömisen ei kuitenkaan tule olla suoritus, jossa tavoitellaan täydellisyyttä. Ruoka on paljon muutakin kuin polttoaine ja myös herkuttelu on tanssijoilla sallittua, kunhan siinä pitää kohtuuden. (Ilander 2014a, 22; Mursu 2020d.)

#### 4.1.1 Esimerkki tanssijan ateriarytmistä

Suunnittelin esimerkin tanssijan ateriarytmistä päivään, joka sisältäisi aamuharjoitukset sekä illan esityksen tai opetustyöt. Esimerkissä pyrin säilyttämään säännöllisen



ateriarytmin niin, etteivät ruokailuvälit kasva yli 3,5 tunnin. Esimerkki koostuu aamupalasta, lounaasta, päivällisestä, iltapalasta sekä kahdesta välipalasta.

- **Aamupala klo 8.30**

*Harjoitukset klo 10.00–11.30*

- **Lounas klo 12.00**

*Harjoitukset klo 13.00–16.00*

- **Välipala harjoitusten aikana noin klo 15.00**

- **Päivällinen klo 16.30**

*Näytös/opetustyöt klo 18:00–21.00*

- **Välipala näytöksen/opetustöiden aikana noin klo 19**

- **Iltapala klo 21.30**

Harjoituksen jälkeen on tärkeää syödä mahdollisimman nopeasti ateria, jotta elimistön energiavarastot saadaan heti täydennettyä ja palautumisprosessi aloitettua. Kappaleessa 4.4 esitetyt kuvat 1–3 urheilijan lautasmallista auttavat koostamaan monipuolisen aterian harjoituksen jälkeen. Ruokailujen säännöllisyys ehkäisee lihasmassan menetystä. Jos ruokailuvälit venyvät liian pitkiksi, lisää se mielihaluja, vaikuttaen aterioiden ravintosisältöön. (Terve urheilija 2021e; Valtanen 2020a.)

#### 4.2 Miten ateriat kannattaa koostaa

Aterioita suunnitellessa on hyvä pitää mukana rentous ja joustavuus. On myös tärkeää kuunnella omaa kehoa ja jaksamista. Fyysinen jaksaminen, unen laatu, mieliala, sairastumiset sekä loukkaantumiset viestivät kehon hyvinvoinnista. Jos joku edellä mainituista asioista vaivaa pidemmällä aikavälillä, on hyvä pysähtyä miettimään omaa energiansaantia ja ruokavalion monipuolisuutta. Tanssissa ei ole erikseen esitys- tai kilpailukautta, vaan harjoitusviikot sisältävät arki-ilta ja viikonloppu esitykset. Jotta jaksaa koko viikon fyysiset suoritukset: harjoittelun ja esiintymisen, täytyy energiansaannin riittää perusaineenvaihduntaan sekä harjoitteluun ja siitä palautumiseen.

Aterian sisällöllä on suuri merkitys ruoan energiasisältöön sekä sen sulamiseen. Hiilihydraatteja sisältävä vähärasvainen ruoka poistuu mahalaukusta 1–2 tuntia aterian nauttimisesta. Proteiinit poistuvat mahalaukusta hiilihydraatteja hitaammin, mutta

rasvoja nopeammin. Rasvaisen aterian poistumiseen mahalaukusta voi kulua yli 6 tuntia, mikä on yksi syy siihen, ettei runsas rasvaista ruokaa suositella syötäväksi ennen harjoitusta tai sen aikana. (Valtanen 2020d.) Tanssijan päivärytmi koostuu pitkistä harjoituksista, jotka voivat sisältävät hyppyjä, nostoja, piruetteja, akrobaattisia temppuja sekä sykkeitä nostavia askelsarjoja (Tervämäki 2020). Liian rasvainen ruoka voi aiheuttaa pahaa oloa, närästystä, vatsavaivoja ja ummetusta. Päivän aikana tulisi saada tasaisesti proteiineja ja hiilihydraatteja sekä rasvoja ja niitä olisikin hyvä sisällyttää jokaiseen ateriaan.

#### 4.3 Aamupala

Yön aikana maksan glykogeenivarastot pitävät yllä tasaista verensokeria ja nestettä haihtuu hengityksen mukana pois. Aamulla on tärkeä täydentää yön aikana kulutetut hiilihydraatti- ja nestevarastot. Proteiinit lisäävät kylläisyyttä ja niiden avulla saadaan rakennusaineita elimistön käyttöön. Ennen harjoituksia kannattaa nauttia kevyt aamupala, joka sisältää vähärasvaisia ja rakenteeltaan nestemäisiä ruokia, kuten smoothieta, jogurttia tai rahkaa. Nestevaraston täydentämiseksi suositellaan vesilasin juomista aamupalan yhteydessä. Aamupuurosta saa myös helposti tehoa aamuun, kun sen sekaan sekoittaa esim. marjoja, raejuustoa, pähkinöitä tai marjakeittoa. Aamupalan syömiseen kannattaa varata aikaa, sillä herätessä ruokahalu voi olla heikko. Ruokahalua parantaa aamuaskareiden tekeminen ennen syömistä sekä kiireen välttäminen. (Ilander 2014b, 123–130.)

#### 4.4 Lounas ja päivällinen

Harjoitusten aikana sekä ennen ja jälkeen harjoittelun on hyvä syödä hiilihydraatteja, jotta elimistön glykogeenivarastot pysyisivät mahdollisimman täysinä, verensokeri tasaisena ja harjoittelu sekä palautuminen olisi tehokasta. Harjoittelun jälkeen on hyvä kiinnittää huomiota myös proteiinien saantiin, jotta lihasten kudosaaurioiden korjaaminen olisi optimoitu. Aterioiden yhteydessä kannattaa syödä täysjyväviljatuotteita, sillä ne ovat proteiinin, kuidun sekä monien vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde. Täysjyväviljaa saat lisättyä aterioille syömällä esim. ruisleipää, tummaa pastaa tai spelttiä.

Salaatit ja keitot ovat hyviä lounas- ja päivällisvaihtoehtoja harjoitusten välissä, sillä ne ovat kevyitä mutta ravitsevia. Kuitenkin raakat kasvikset ja vihannekset saattavat sulaa

huonosti, joten juuri ennen harjoituksia kannattaa välttää suurien salaattiannoksien syömistä. Salaattien kylläisyysvaikutusta voidaan lisätä palkokasvien, kuten kikherneiden, linssien ja papujen avulla. Ne sisältävät hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, kuituja, proteiineja sekä suojaravintoaineita. Kasvisten ja vihannesten sisältämät fytokeemikaalit lisäävät palautumista ja laskevat kovatehoisen liikunnan aiheuttamaa stressiä sekä matala-asteista tulehdusta. (Ilander 2014a, 55.) Vihannekset ja kasvikset yhdistettynä esim. kalan tai kanan kanssa ovat täyttäviä ja ravintoainetiheitä, mutta kevyitä ateriavaihtoehtoja. Ennen harjoitusta kannattaa välttää kermaisia tai juustolla kuorutettuja ruokia, sillä ne sisältävät paljon rasvaa, joka poistuu hitaasti mahalaukusta.

Ateriaan saadaan helposti lisättyä energiatiheyttä siemenien, pähkinöiden tai öljyjen avulla. (Ilander 2014a, 22–29.) Monipuolisen aterian koostamisen apuna voi käyttää urheilijan lautasmallia, jonka avulla taataan riittävä energiansaanti monipuolisista lähteistä. Tanssijan kannattaa soveltaa lautasmallia omien harjoitusviikkojen ja energiantarpeen mukaisesti.

Urheilijan lautasmallin mukaan kohtuukuormitteisena harjoituspäivänä neljäsosa lautasesta sisältää proteiinin lähteitä, kuten lihaa, kalaa, kanaa tai kasviproteiineja. Reilu neljännes lautasesta muodostuu hiilihydraatin lähteistä, kuten perunasta, tummasta riisistä tai pastasta ja loppuosa vihanneksista ja kasviksista. Ruokailuiden aikana tulee juoda vettä tai maitoa, jotta nestetasapaino pysyy tasaisena päivän aikana. Lepopäivän aterioilla proteiinien ja hiilihydraattien määrä voi pienempää ja sen sijaan kasvisten ja vihannesten määrä voi olla runsaampaa. Raskaiden treenien jälkeen taas toisinpäin. (Terve urheilija 2021c.) Energia- suojaravintoaineita sekä niiden merkitystä tanssijan ravitsemuksessa on käsitelty tarkemmin luvussa 3.

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli sopii päivään, joka sisältää 1–2 harjoitusta kohtalaisella kuormituksella. Esimerkiksi kuntosaliharjoitus tai juoksulenkki ja tanssiharjoitus tai kaksi tanssiharjoitusta. (Terve urheilija 2021c.)

Kuva 1. Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli (Terve urheilija 2021c).

### Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Kun harjoitusten kuormitus kasvaa, tulee lautasmallissa suurentaa hiilihydraattien osuutta ja taas pienentää kasvisten osuutta. Hiilihydraattien lisääminen takaa riittävän energiansaannin ja täydentää kovatehoisen harjoituksen aikana kulutetut hiilihydraattivarastot. (Terve urheilija 2021c.)

Ateriat kannattaa koostaa raskaan harjoituspäivän lautasmallin mukaisesti, kun päivässä on enemmän kuin kaksi kohtuu tehoista harjoitusta, harjoitukset ovat kestoaltaan pitkiä tai kyseessä on esitys- tai kilpailupäivä, jolloin tarvitaan lisäenergiaa hiilihydraateista. (Terve urheilija 2021c.)

Kuva 2. Raskaan harjoituspäivän lautasmalli (Terve urheilija 2021c).



Kevyiden harjoituspäivien ja lepopäivien yhteydessä hiilihydraattien määrän voi pienentää neljäsosaan lautasesta ja kasvisten määrää lisätä. Kevyen harjoituspäivän lautasmalli sopii esimerkiksi lepopäiviin ja kevyihin harjoituspäiviin. Tällainen päivä voisi sisältää esimerkiksi kehonhuoltoa, kevyen lenkin tai lyhyen tanssi ja teholtaan kevyen tanssiharjoituksen.

Kuva 3. Kevyen harjoituspäivän lautasmalli (Terve urheilija 2021c).



#### 4.5 Välipalat

Pitkiin harjoituksiin on hyvä valita kevyitä ja nopeasti sulavia välipaloja, jolloin niistä saadaan energiaa, mutta vältetään vatsavaivat harjoittelun aikana. Hyviä välipaloja ovat hedelmät, pähkinät ja smoothiet. Välipalat auttavat pitämään ruokailuvälit tarpeeksi lyhyinä, jolloin verensokeri pysyy tasaisena seuraavaan ateriaan asti.

Opetusillat voivat koostua yli neljän tunnin yhtäjaksoisesta opettamisesta ilman taukoa. Pitkien opetuspäivien aikana ei energiataso pysy vakaana ilman välipalaa. Verensokerin laskeminen vaikuttaa jaksamiseen, ajatteluun sekä ongelmanratkaisukykyyn. Ilman erillistä taukoa töissä syöminen on haastavaa, sillä opettaja on jatkuvasti vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa. Työpäivän aikana välipalana toimivat nopeasti ja helposti syötävät hedelmät, kuten banaani sekä juotavat juomat. Ne ovat toimiva välipala lyhyiden taukojen tai opetustunnin aikana nautittavaksi. Smoothie on tässä tilanteessa erinomainen välipala. Se sisältää nestettä, paljon suojaravintoaineita sekä hiilihydraatteja. Jos smoothien energiatihyettä haluaa nostaa, voi sekaan sekoittaa esim.

rahkaa, ateriankorviketta tai proteiinijauhetta. Smoothien rakenteen ansiosta se imeytyy nopeasti, eikä paina vatsassa.

Jos energiansaanti työpäivän aikana jää vajaaksi, on riskinä ahmiminen sekä mieliteot. Herkästi väsyneenä ja uupuneena poikkeaa kotimatalla kauppaan hakemaan herkkuja tai kotona syö valtavan annoksen ruokaa, jonka jälkeen saattaa vielä etsiä kaapeista mahdollisia herkkukätköjä. Säännöllinen ateriarytmi ja riittävä energiansaanti auttavat välttämään ahmisen sekä napostelun. Ne tukevat myös painonhallinnassa ja edistävät terveyttä, esim. napostelulla ja runsaalla herkkujen syömisellä on negatiivisia vaikutuksia muun muassa hampaiden terveyteen.

#### 4.6 Esimerkki koko päivän aterioista

Suunnittelin esimerkit tanssijan päivän aterioista. Pyrin koostamaan kuusi ateriaa, jotka kaikki sisältäisivät proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja. Ateriat on suunniteltu sopiviksi harjoitusten keskelle, niin etteivät ne aiheuta vatsa- tai suolisto-ongelmia.

Päivän energiansaanti on 2779 kcal. Kokonaisenergiansaannista rasvojen osuus on 39 E%, proteiinien 16 E% ja hiilihydraattien 40 E%. (Fineli 2021.)

- **Aamupala: noin 442 kcal**

**rasva: 20,1 g, proteiini: 24,2 g ja hiilihydraatti: 37,1 g** (Fineli 2021.)

Kaurapuuroa annos, mustikka (2 rkl), raejuustoa (3rkl), kauraleipä (margariini, kinkku, juusto ja kurkku), kananmuna. Lasi vettä ja kuppi kahvia.

*Harjoitukset klo 10.00–11.30*

- **Lounas klo 12.00: 596 kcal**

**rasva: 29,8 g, proteiini: 17,1 g, hiilihydraatti: 88,6 g** (Fineli 2021.)

Kasvissosekeittoa annos, jonka päällä tofua ja paahdettuja siemeniä sekä pieni annos vihersalaattia. Omena ja ruisleipä (margariini) ja lasi vettä.

*Harjoitukset klo 13.00–16.00*

- **Välipala harjoitusten aikana: 563 kcal**

**rasva: 2,9 g, proteiini: 5,6 g, hiilihydraatti: 64,1 g** (Fineli 2021.)

Smoothie, jossa marjoja/hedelmiä kauramaitoon klo 15.00 ja banaani klo 16.00 sekä vettä.

- **Päivällinen klo 16.30: 579 kcal**  
**rasva: 41,6 g, proteiini: 30 g, hiilihydraatti: 17 g** (Fineli 2021.)  
Lohisalaatti, jossa avocadoa, pähkinöitä, kasviksia. Kauraleipä (margariini, juusto, tomaatti), lasi vettä.  
  
*Näytös/opetustyöt klo 18:00–21.00*
- **Välipala näytöksen/opetustuntien aikana noin klo 19: 247 kcal**  
**rasva: 2,7 g, proteiini: 16,9 g, hiilihydraatti: 34,6 g** (Fineli 2021.)  
Smoothie, jossa ateriankorvike/proteiinijuoma maitoon, omena sekä lasi vettä.
- **Iltapala klo 21.30: 579 kcal**  
**rasva: 24,8 g, proteiini: 18,8 g, hiilihydraatti: 60,8 g** (Fineli 2021.)  
Maustamaton jogurtti: marjoja ja mysliä, appelsiini ja kuppi teetä.



## 5 TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN HÄIRIINTYNYT SYÖMINEN, SUHTEELLINEN ENERGIAVAJO JA SYÖMISHÄIRIÖT

Yhteiskunnan luomat paineet, vaatetus sekä hyväksytyt kehomallit voivat aiheuttaa ulkonäköpaineita sekä kriittisyyttä omaa kehoa kohtaan. Balettikulttuurissa on ollut selkeä kuva siitä, miltä balettitanssija näyttää ja millaisia ominaisuuksia hänellä tulisi olla. Esimerkiksi vuonna 1989 Warren Gretchenin kirjoittamassa balettitekniikka kirjassa on lueteltu tarkasti, miltä mies- ja naistanssijan tulisi näyttää. Kirjassa muun muassa mainitaan, että nais- ja miestanssijoilla tulisi olla pieni takapuoli, kapeat lonkat sekä pitkät kädet. Tämän lisäksi ihanteellisella naisbalettitanssijalla on esimerkiksi ohuet nilkat, pienet rinnat ja olkapäiden tulisi olla leveämmät kuin lonkkien. Miestanssijoilla taas hartioiden tulisi olla leveät, mutta yläselkä ei saisi olla liian lihaksikas. Kirjassa on mainittu ihanteellinen tanssijan paino, joka miestanssijoilla olisi 61–74 kg ja naistanssijoilla 38–52 kg. (Warren 1989, 66–68.) Tämän luettuani ymmärrän paremmin, miksi häiriintynyttä syömistä, suhteellista energiavajetta sekä syömishäiriötä esiintyy taidetanssissa ja varsinkin balettitanssijoiden keskuudessa. Onneksi tanssikentällä on viime vuosien aikana panostettu kehopositiivisuuteen, oman kehon hyväksymiseen sekä terveellisiin elämäntapoihin. Kirjassa kuvatut tanssijoiden ihannepainot ovat todella alhaisia ja vaaraksi tanssijoiden terveydelle.

Kehon painoon keskittyminen antaa vääristynyttä kuvaa siitä, kuinka paljon ja kuinka usein tanssija voi päivän aikana syödä. Tanssijan ravitsemuksen riskitekijöitä ovat ruokavalion yksipuolisuus sekä häiriintynyt syöminen ja liian vähäinen energiansaanti, jotka voivat pahimmassa tapauksessa kehittyä syömishäiriöksi. Seuraavissa kappaleissa avaam käsitteitä häiriintynyt syöminen, suhteellinen energiavaje sekä syömishäiriöt sekä niihin vaikuttavia syitä ja seurauksia.

### 5.1 Häiriintynyt syöminen

Syöminen muuttuu häiriintyneeksi, kun siitä häviää joustavuus, rentous, kehon viestien kuunteleminen sekä ruokailutilanteista nauttiminen. Näiden lisäksi halu muokata kehon koostumusta sekä painon pudotus alkavat ohjailla syömistä. Jos syöminen muuttuu pakonomaiseksi, suorittamiseksi, sääntöjä noudattavaksi tai se aiheuttaa ahdistusta ja

stressiä on kyseessä häiriintynyt syöminen. Esimerkiksi tiettyjen ruoka-aineiden varominen tai kieltäminen, lihomisen pelko ja tyytymättömyys omaa kehoaan kohtaan ovat häiriintyneen syömisen tunnuspiirteitä. (Ilander 2008, 279.)

Häiriintynyt syöminen alkaa usein haaveesta olla hoikka. Taustalla voi olla esimerkiksi opettajan tai koreografin kommentti, hyväksynnän hakeminen, tiukat asut tai ulkoa tulevat paineet. Tanssijan kehonkuvan taustalla olevia asioita olen käsitellyt tarkemmin luvussa 2.2. Jos tanssija huomaa oman syömisensä muuttuneen häiriintyneeksi, hänen kannattaa hakeutua ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Häiriintynyt syöminen on hyvä tunnistaa aikaisessa vaiheessa, jotta vältetään pahemmilta seurauksilta, kuten häiriintyneen syömisen muuttumiselta syömishäiriöksi.

## 5.2 Suhteellinen energiavaje

Suhteellisessa energiavajeessa energiaa jää liikunnan jälkeen liian vähän elimistön toiminnolle. Niukan energiansaanti yhdessä kovan fyysisen harjoittelun voi johtaa suhteelliseen energiavajeeseen. Sairaus tunnetaan myös nimellä naisurheilijan oireyhtymä, mutta sen käsite on kyseenalaistettu uusien tutkimusten myötä. Jos energiaa on liian vähän käytettävissä, elimistö karsii energiaa normaaleista elintoiminnoista. Suhteellinen energiavaje vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen, hormonitoimintaan, aineenvaihduntaan, immuunipuolustukseen, sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä ruoansulatuskanavaan. Näiden lisäksi se vaikuttaa myös psyykkiseen terveyteen ja lisää ärtyvyyttä sekä masennusta. Yleisimpiä seurauksia suhteellisesta energianvajeesta ovat kuukautiskierron häiriöt sekä luuston terveyden heikentyminen. Kuukautiskierron häiriöt näkyvät kierron häiriintymisenä, pitkittymisenä sekä kuukautisten pois jäämisenä. Luusterveyden heikentyminen näkyy luun mineraalitiheyden alenemisena, jonka seurauksena on osteoporoosi sekä rasisusmurtumien yleistymisenä. (Valtanen 2020a; Valtanen 2020c.)

Suhteellisen energiavajeen taustalla voi olla häiriintynyt syöminen, syömishäiriöt, painonpudotus tai rasvakudoksen vähentäminen, suuret harjoitus määrät tai ruokahalun häiriöt. Suhteellinen energiavaje vaikuttaa suorituskykyyn, palautumiseen ja kehittymiseen negatiivisesti. Lepoenergiankulutus laskee, mikä vaikuttaa lihasvoiman sekä koordinaatio-, päätöksenteko- ja kestävyyskyvyn heikkenemiseen sekä lisääntyneeseen sairasteluun. Harjoituksissa keskittymiskyky laskee ja loukkaantumisriski kasvaa. (Valtanen 2020a; Valtanen 2020c.)

### 5.3 Syömishäiriöt

Syömishäiriö on psyykinen sairaus, jossa pakonomainen suhde ruokaan, omaan kehoon sekä liikuntaan alkaa hallita elämää. Sairaus muuttaa suhtautumista omaan kehoon ja itseensä. Usein syömishäiriötä sairastavat ovat vaativia omaa kehoa kohtaan ja he tarkkailevat energiansaantia ja -kulutusta, ruokaa sekä painoa. Näiden lisäksi syömishäiriöön liittyvät muun muassa ruoka-aineiden välttely, nälän laiminlyönti sekä oman kehon vertailu muiden kehoihin. Syömishäiriölle altistavat perintötekijät, ympäristö ja elämäntapahtumat. (Sisä-Suomen SYLI ry 2017cd.) Yhteisöllisyys sekä tanssin kautta opitut terveelliset elämäntavat ovat syömishäiriöltä suojaavia ominaisuuksia (Ilander 2006, 291).

Tanssijoiden syömishäiriöt liittyvät usein kehonkoostumuksen tai -painon muokkaamiseen. Taustalla voi olla koreografin tai opettajan kehoitus painon pudotuksesta tai kehoon liittyvä kommentti, häiriintynyt kehonkuva tai painosta on tullut itsearvostuksen mittari. Tavoitteena on pudottaa painoa, jotta tanssija saavuttaisi tanssijan kehoihannetta vastaavan kehon. Tanssijan kehonkuvaa käsittelemällä tarkemmin luvussa 2.2. Pyrkimyksenä on kontrolloida syömistä syömällä kevyempiä ja pieniä ruoka-annoksia sekä keskittymällä ruokavalion terveellisyyteen. Energiansaannin vähentämisen yleisimpiä oireita ovat ahmiminen sekä laihduttaminen pakonomaisen liikunnan keinoin. (Ilander 2006, 278–281.)

Tanssijoiden persoonalle tyypillistä on perfektionismi, tunnollisuus sekä vaativuus itseä kohtaan. Tähän vaikuttaa tavoitteellinen harjoittelu nuoresta lähtien, tarkkojen muotojen ja linjausten hakeminen sekä jatkuva hiominen. Harjoittelu tanssissa on tavoitteellista, systemaattista, täydellisyyden tavoittelemista ja epäonnistumisen sietokyky on matala. Nämä persoonallisuudenpiirteet sekä lajille tyypillinen kehonkuva, kuten hoikka ja sopusuhtainen vartalo altistavat syömishäiriöille. Näiden lisäksi syömishäiriölle altistavia piirteitä ovat huono itsetunto, miellyttämisen ja hyväksytyksi tulemisen tarve, turvattomuus, tunteiden käsittelyn vaikeudet sekä elämäkokemukset, kuten pitkittynyt laihduttaminen, loukkaantuminen, yksittäinen kommentti, vaikeudet ihmissuhteissa, epäonnistuminen, stressaava elämäntilanne tai trauma (Sisä-Suomen SYLI ry 2017d.) Mikään persoonallisuuden piirre tai altistava tekijä ei yksin laukaise syömishäiriötä, vaan sairauden syntyminen on monen asian summa, esimerkiksi elämäkriisi.

Syömishäiriön taustalla on usein halu kiinteytyä tai pudottaa 1–2 kilogrammaa painosta. Tällöin aamupäivän ruokailu on niukkaa. Energiansaantia pienennetään, aterioita jätetään välistä tai aterioiden välejä kasvatetaan. Usein seurauksena on iltaa kohti lisääntyvä napostelu, herkkunälkä sekä ahmiminen. Epäsäännöllinen ruokailurytmi ja annoskokojen vaihtelevuus aiheuttavat ruoansulatuskanavan ongelmia. Seurauksena syömisen varomisesta voi olla ummetus ja turvotus. (Ilander 2006, 280–282.) Syömisen varomisessa tyypillistä on myös riittämätön syöminen ennen ja jälkeen harjoituksia (Valtanen 2020a). Tanssijoilla tyypillisimpiä syömishäiriöitä ovat ortoreksia, anoreksia ja bulimia. Yleistä kaikille syömishäiriöille ovat muun muassa tiukat säännöt, ajatukset ja toiminta, jotka ovat keskittyneet oman kehon ja itsensä ympärille sekä nälän ja kylläisyyden tunteiden hämärtyminen. Syömishäiriöt vaikuttavat negatiivisesti suorituskykyyn, kehitykseen sekä jaksamiseen. Energiavaje vaikuttaa heikentävästi tanssijan voima-, nopeus- ja reaktio-ominaisuuksiin. (Ilander 2006, 279–298.)

Anoreksialle tyypillistä on laihduttaminen ruokavaliota tiukasti rajoittamalla sekä liiallisella liikunnalla. Henkilö ei näe itseään laihana, vaan hänellä on tarve jatkuvasti laihduttaa peläten lihomista. Seurauksena voi olla vakava aliravitsemustila ja elimistön toiminnan häiriöt. Aliravitsemus voi johtaa rytmihäiriöihin ja sydänongelmiin. Bulimiassa eli ahmimishäiriössä ahmimista seuraa oksentaminen, paastoaminen sekä liiallinen liikunta. Bulimia voi johtaa elimistön toiminnan häiriöihin sekä aliravitsemukseen. Aliravitsemuksessa kuukautiset jäävät pois ja palautuminen sekä vammoista parantuminen hidastuu. Ortoreksiaa sairastava pyrkii syömään mahdollisimman oikein. Tiettyjä ruoka-aineita vältellään, ruokavalion terveellisyyttä tarkkaillaan ja liikunta on pakonomaista. Syömiskäyttäytyminen ohjaa henkilön elämää. Syömishäiriöihin liittyy myös muita psyykkisiä oireita, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. (Ilander 2006, 283–295; Sisä-Suomen SYLI ry 2017ab.)

Puutokset ravitsemuksessa ja energiansaannissa eivät ainoastaan vaikuta tanssijan harjoitteluun ja palautumiseen, vaan ne vaikuttavat koko terveyteen. Seurauksena voi olla sairastuminen, hengitystieinfektiot sekä ylirasitus. Pitkään jatkunut energiavaje on riski loukkaantumisten ja rasitusmurtumien lisääntymiselle, sillä puutos ravintoaineiden saannissa heikentää luun terveyttä. Energiavaje vaikuttaa tanssijan hormonitoimintaa, kasvuun ja kehitykseen, mikä voi ilmetä kuukautiskierron häiriintymisenä tai niiden pois jäämisinä. Liian vähäinen energiansaanti voi myös näkyä aineenvaihdunnan hidastumisena sekä ruoansulatuskanavan oireina, kuten ummetuksena ja vatsakramppeina. (Mursu 2020eg; Valtanen 2020a.)

#### 5.4 Häiriintyneen syömisen ja syömishäiriön ennaltaehkäisy

Tanssijoiden, tanssinopettajien ja koreografien ravitsemustietoutta lisäämällä voidaan ehkäistä häiriintynyttä syömistä ja syömishäiriöitä. On tärkeää, että tanssija ymmärtää liian vähäisen energiansaannin vaikutukset harjoitteluun, jaksamiseen sekä terveyteen. Tämän lisäksi opettajien ja koreografien on hyvä ymmärtää pääpiirteet kasvusta ja kehityksestä, elämän kriittisistä vaiheista sekä miten ne vaikuttavat tanssijan suorituskykyyn ja terveyteen. Raadin, opettajan ja koreografian palaute voi johtaa tanssijan laihduttamiseen. Palautteen annossa tulee tarkkaan miettiä palautteen rakentamista niin, ettei se loukkaa tanssijaa. Ulkonäköön viittaavat sanat ja lauseet tulee miettiä huolella. Tärkeää on kunnioittaa tanssijaa yksilönä vertaamatta häntä ulkonäön tai painon suhteen muihin tanssijoihin. Opettajan tulee toimia terveellisen, monipuolisen ja joustavan ravitsemuksen mallina sekä painottaa terveellisiä elämäntapoja, johon kuuluu ravitsemuksen lisäksi riittävä uni ja lepo. (Valtanen 2020a.)

Häiriintyneen syömisen tunnistaminen aikaisessa vaiheessa estää suorituskyvyn laskua sekä terveyden heikkenemistä. Opettajan ja koreografian tulee tietää häiriintyneen syömisen ja syömishäiriöiden riskitekijät sekä merkit, jotka viittaavat niihin. Kuitenkaan ylianalysointi ja -diagnosointi ei ole tarpeen. Opettajan tai koreografian huomattessa tanssijassa huomattavaa laihtumista tai suorituskyvyn laskua, tulee hänen tarvittaessa ohjata tanssija ammattilaisen apuun, kuten ravitsemusterapeutin vastaanotolle. On tärkeää panostaa turvallisen ja hyväksyvän harjoitteluympäristön luomiseen ja muistaa kunnioittaa tanssijan elämää ja sen tapahtumia. Elämään kuuluu myös vapaa-aika ja rentous, sen sijaan, että ajatuksissa olisi ainoastaan suoritus, täydellisyyden tavoittelu ja tuloksellisuus. (Kukkonen A. 2020.)

Jos tanssija sairastuu syömishäiriöön, tulee tilannetta seurata ja harjoittelua muuttaa kevyemmäksi. Vakavassa syömishäiriössä hoitajat voivat määrätä harjoittelun keskeytettäväksi. Vaikka harjoittelemisen joutuisi keskeyttämään, on hyvä pysyä mukana tanssiryhmän sosiaalisessa verkostossa sekä osallistua välillä tanssiharjoituksiin. Ne motivoivat sairastunutta toipumaan syömishäiriöstä. (Kukkonen A. 2020.)

## 6 RAVITSEMUKSELLISET HAASTEET

### TANSSINOPETTAJAN JA TANSSIJAN TYÖSSÄ

Tässä luvussa käsittelen tanssinopettajan ja tanssijan työn ravitsemushaasteita omien kokemusten ja käytännön huomioiden kautta. Kappaleissa käsittelen liian vähäistä energiansaantia, työpäivän taukoja ja matkoja, liiallista syömistä, suolisto-ongelmia sekä aterian suunnittelun haasteita.

#### 6.1 Liian vähäinen energiansaanti

Tanssinopettajan ja tanssijan työn suurin ravitsemuksellinen haaste on riittävän energiansaannin turvaaminen. Elimistö tarvitsee energiaa fyysisen aktiivisuuden lisäksi palautumiseen, harjoittelun aikana syntyneiden lihaskaurioiden korjaamiseen, perusaineenvaihduntaan sekä aivojen työskentelyyn. Fyysisen työn määrä ja teho vaikuttavat energiankulutukseen. Työpäivän jälkeen on tärkeää kiinnittää huomiota riittävään energiansaantiin, jotta elimistö saa heti täydennettyä harjoituksen tai opetusten aikana kulutetut energiavarastot ja palautumisprosessi saadaan aluille mahdollisimman nopeasti harjoituksen jälkeen.

Riskitekijä liian vähäiselle energiansaannille on ruokahaluttomuus. Korkeatehoisten harjoitusten jälkeen voi ruokahalu olla heikko, minkä seurauksesta syödään liian vähän, eikä energiansaanti ole riittävää kulutukseen nähden. (Mursu 2020g.) Raskaat harjoitukset tai niiden yhteydessä syöty välipala, esim. banaani voivat aiheuttaa huonon olon, jolloin harjoitusten jälkeen ruokahalu on heikko. Olen huomannut, että minulla toimii parhaiten nestemäinen välipala heti harjoituksen ja vasta reilu tunnin päästä kunnon ateria. Välipalan avulla siirrän kunnollisen aterian syömistä eteenpäin täydentäen heti hiilihydraattivarastoja ja käynnistäen palautumisen. Tämän seurauksesta minulla on aikaa rauhoittua syömään sekä ruokahaluni on parempi.

#### 6.2 Lyhyet tauot

Työssä riittävän energiansaannin haasteena ovat lyhyet tauot ja pitkät työajat, joiden aikana energiankulutus on suurta. Tanssinopettajat ja tanssijat joutuvat suunnittelemaan

ateriansa taukojen mukaan. Usein tauko ei kuitenkaan tarkoita taukoa työskentelystä, vaan se voi pitää sisällään esimerkiksi työpisteen vaihdon tanssisalista toiseen tai puvun ja maskin vaihdon, jolloin aikaa syömiselle ei juurikaan jää. Tällaisissa tilanteissa joutuu tarkkaan suunnittelemaan ateriarhythmin sekä sisällön, sillä hotkiminen, suuret annoskoot, raskas tai huonosti sulava ruoka aiheuttavat epämukavan olon sekä vatsa- ja suolistovaivoja. Kiireessä syödessä usein ruoka pureskellaan vähemmän, jolloin vatsaan päätyy isompia ruokapalasia. Myös ylimääräistä ilmaa voi päätyä mahaan hotkimisen seurauksena.

### 6.3 Työmatkat

Tanssinopettajan ja tanssijan työ voi sisältää työmatkoja toimipisteestä toiseen, useamman kaupungin tai jopa maan välillä. Matkustaminen lisää haastetta ruokailuiden suunnitteluun ja toteutukseen. Työmatkat voivat venyttää työpäivän pituutta merkittävästi, jolloin hyvällä aterioiden suunnittelulla ja ajoittamisella voidaan välttää stressiä, väsymystä sekä mielialan laskemista. Kiireessä kunnollinen lounas vaihtuu useasti nopeaan ja helppoon välipalaan. Välipalojen energiatiheys voi olla suuri, mutta ravintoaineiden saanti heikkoa, mikä heikentää ravinnon laatua.

Tapahtuma- ja keikkatyöt ovat tiiviitä jaksoja, joiden aikana mahdollisesti yövytään työpaikan järjestämässä majoituksessa. Työn aikana osa ruokailuista on voitu järjestää työpaikan puolesta, eikä silloin työntekijä pysty itse vaikuttamaan, mitä ja milloin hän syö ja millainen ravintosisältö aterioissa on. Tärkeää on kiinnittää huomiota riittävään energiaravintoaineiden eli proteiinien, rasvojen ja hiilihydraattien saantiin sekä niiden laatuun. Esimerkiksi hotelliaamupalalla kannattaa välttää paljon sokeria sisältäviä leivoksia sekä rasvaisia ruokia, kuten nakkeja ja pekonia. Sen sijaan kannattaa suosia terveellisiä, kevyitä ja täyttäviä ruokia, joita ovat mm. tuoreet hedelmät, puuro, täysjyväleipä, maustamaton jogurtti sekä mysli. Jos oman ruokavalion mukaista ateriaa ei ole tarjolla, on parempi joustaa ruokavaliostaan kuin koettaa pärjätä liian vähäisellä energialla.

### 6.4 Liikaa syöminen

Liikaa syömistä voi ilmentyä yhden aterian yhteydessä tai vapaapäivän ja kevennetyn viikon aikana. Kiire lisää nopeaa syömistä ja hotkimista, energianvaje ja nälkä lisäävät

taas ahmimista, mielitekoja sekä suuria annoskokoja. Nopean syömisen yhteydessä on vaikea tunnistaa sopivaa kylläisyyttä ja tästä syystä tulee usein syötyä liikaa (ruokaklinikka 2021). Pitkään jatkunut energianvaje lisää taas oloa, ettei tule millään kylläiseksi ja syömistä voisi vaan jatkaa ja jatkaa. Itse huomaan rankan ja kiireisen viikon jälkeen olevani energianvajeessa, jolloin viikonloppuna minun tekee mieli syödä koko ajan jotain pientä ja mieluiten korkeaenergisistä ruokia.

## 6.5 Suolisto-ongelmat

Ruoansulatuskanavan vaivat ovat yleisiä tanssijoilla. Tyypillisiä oireita ovat turvotus, närästys, ilmavaivat, pahoinvointi sekä krampit ja pistokset. Oireisiin vaikuttavat ravinnon sisältö sekä harjoittelun teho ja kesto. Esimerkiksi liian rasvainen ruoka hidastaa ruoan sulamista, mikä voi aiheuttaa ummetusta, pahaa oloa sekä turvotusta. Liian runsas kuidun saanti yhteydessä liian vähäiseen nesteeseen saantiin voi olla riski saada ummetusta. Kuitu aiheuttaa bakteerien fermentaatiota eli käymistä paksusuolella, mikä voi lisätä turvotusta ja ilmavaivoja. Liian vähäinen kuidun saanti taas lisää ripulia. Mahalaukun tyhjenemisen nopeuteen vaikuttavat useat tekijät muun muassa kovatehoisella harjoituksella, nestevajeella, stressillä sekä ahdistuksella on vaikutusta mahalaukun tyhjenemisen hidastumiseen. (Valtanen 2020d.)

Liikunnan aikana veri virtaa pääasiassa keuhkoihin, sydämeen, lihaksiin sekä ihoon ja tämän takia ruoansulatuskanavan verenkierto hidastuu ja siitä johtuen myös hapensaanti laskee. Harjoitusten aikana tehty liikemateriaali vaikuttaa myös ruoansulatuskanavaan. Esimerkiksi ylös-alas liike juoksussa tai hyppyissä voi saada aikaan muun muassa suoliston verenvuotoja, ilmavaivoja tai ripulia. (Valtanen 2020d.)

## 6.6 Aterian suunnittelun haasteet

Opiskelujeni ohella olen tehnyt satunnaisesti töitä toisella paikkakunnalla. Työni ovat olleet sekä tanssinopetusta että esiintyjän töitä. Näiden kokemusten kautta olen huomannut, miten tärkeää on pitää huolta säännöllisestä ateriarytmistä sekä monipuolisista aterioista. Aterioiden suunnitteluun on hyvä varata kunnolla aikaa. Ennen työmatkalle lähtemistä mietin työpäivän pituutta sekä millaisia aterioita pystyn syömään päivän aikana. Joskus työpaikan lähellä ei ole kauppoja tai lounaspaikkoja, jolloin on turvauduttava täysin omiin eväisiini. Voi myös olla, että aterian joutuu nauttimaan



työmatkan aikana, jolloin käytössä ei ole mikroaaltouunia, jossa aterian saisi lämmitettyä. Myös ruoan säilyvyys on hyvä ottaa huomioon aterian suunnittelussa. Missä ruoan säilyttää, kauanko ruoka on lämpimässä ja millaiset ruoka-aineet säilyvät hyvin työpäivän yli?

Pyrin aina siihen, että päivän aikana tulee syödä ainakin yksi kunnan ruoka, mieluiten kaksi. Valmistan ruoan kotona etukäteen ja pakkaan sen mukaan eväspurkkeihin. Jos minulla ei ole päivän aikana mikroaaltouunia käytössä, teen evääksi salaatin, josta pyrin saamaan mahdollisimman ruokaisan proteiineja ja kuituja lisäämällä. Usein salaateissa käytän täysjyvämäkaronia, palkokasveja, kanaa, raejuustoa tai kananmunaa. Kunnan ruoan lisäksi teen matkaan mukaan smoothien, joka on helppo juoda opetustuntien lomassa. Smoothien laitan mitallisen kuitujauhetta sekä ateriankorviketta, joka sisältää soijaproteiinia, kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Jauheen sekaan sekoitan marjoja, hedelmiä, kauramaitoa tai maitorahkaa ja kaurahiutaleita. Näin ruoka-aineiden avulla saan smoothiasta energia- ja ravintoainerikkaan. Aterian ja smoothien lisäksi pakkaan mukaan aina vesipullon, eväsleipiä sekä pähkinöitä tai välipalapatukoita.

Nestettä pyrin juomaan tasaisesti pitkin päivää sekä ruokailuiden yhteydessä, jotta vireystasoni ja nestetasapainoni pysyisi vakaana. Välipalat taas auttavat lyhentämään ruokailuiden väliä ja ne on helppo syödä lyhyelläkin tauolla. Varaudun itse mieluummin liian runsailla eväillä. Päivän aikana muutoksia sekä yllättäviä käännteitä voi tulla vastaan, mikä muuttaa päivän suunniteltua aikataulua. Joskus töistä pitää lähteä kiireellä, jotta ehtii junaan tai bussiin, eikä aikaa eväiden ostamiseen ole. Hyvin suunnitellut ja kotona valmistetut eväät säästävät myös rahaa. Jos päivittäin käy ulkona lounaalla tai hakee kaupasta valmiin aterian, voi rahaa päivässä mennä eväisiin 10–30 e.

Olen huomannut, että hyvällä eväiden ja ruokarytmin suunnittelulla vältän turvotusta sekä vatsavaivoja työpäivän aikana. Jos ruokailuvälit jäävät liian pitkiksi energiatasoni laskee ja tunnen olevani uupunut. Väsyneenä valitsen herkemmin epäterveellisiä ruokia, sillä kehoni kaipaa vain energiaa nopeasti. Nälkäisenä ja väsyneenä syön isoja annoksia, minkä jälkeen oloni on tukala.

Matkustaminen on opettanut minulle, etteivät ateriansuunnittelu rajoitu vain työpäivän ajalle vaan koko viikolle. Ennen intensiivistä työviikkoa suunnittelen, millaisia aterioita syön, ja kuinka paljon evästarvikkeita tarvitsen. Pyrin valmistamaan kerralla useamman annoksen ruoan, josta laitan muutaman annoksen pakkaseen kiireisiä päiviä varten. Pidän huolen, että kotoani löytyy aina ruokaa, sillä välillä työpäivät venyvät niin pitkiksi,

ettei illalla kotiin tullessa kaupat ole auki. Pitkän työpäivän ja matkustamisen jälkeen kotiin on mukavampi tulla, kun ruoka on valmistettu tai ainakin mietitty valmiiksi ja raaka-aineet haettu kaupasta etukäteen. Kokemuksesta voin kertoa, ettei mikään tunnu niin ikävältä kuin kotiin palaaminen väsyneenä ja nälkäisenä jääkaapin ammottaessa tyhjyyttään. Kun pitkän työpäin jälkeen ilta- ja aamupalat ovat heikot ennen päivän kauppareissua, venyvät palautuminen sekä energiavarastojen täydentäminen. Tämän huomaa heti kehon ja mielen jaksamisessa.

Nykyisin kauppaan lähtiessäni mietin aterioiden lisäksi, mitä ostan kotiin varastoon kiireisien päivien varalle. Ruoan täytyy olla hyvin säilyvää sekä helppo ja nopea valmistaa. Pakastinta hyödynnän paljon ruoan säilytyksessä. Pakastan valmiita ruoka-annoksia, marjoja smoothieta varten, sekä leipää, koska leipää syön päivittäin. Ostan kotiin usein varoiksi myös pakastevihanneksia, raejuustoa, kananmunia, pähkinöitä ja kaurahiutaleita. Edellä mainitut ruoka-aineet säilyvät hyvin, ovat terveellisiä sekä sisältävät hyviä rasvoja, hiilihydraatteja sekä proteiineja sekä niistä saa helposti valmistettua väli- aamu tai iltapalan.

## 7 LOPUKSI

Kirjallista opinnäytetyötä tehdessäni olen pohtinut ravitsemusta ja sen merkitystä tanssinopettajan ja tanssijan työn kautta. Työn tavoitteena oli saada itselleni työkaluja tulevaisuutta varten sekä selkeyttää, mitä tanssijan tulee ottaa huomioon ravitsemuksessaan. Työssä todettuja havaintoja ja esimerkkejä voi myös hyödyntää muut tanssialalla työskentelevät sekä edistyneet tanssin harrastajat.

Kirjallisen opinnäytetyön pääkysymyksiä olivat monipuolisen ja terveellisen ravitsemuksen sekä säännöllisen ateriarhythmin vaikutus tanssijan harjoitteluun, palautumiseen sekä hyvinvointiin. Työssä käsittelin myös tanssinopettajan ja tanssijan työn ravitsemuksellisia haasteita ja esimerkkien kautta pyrin löytämään niihin ratkaisuja.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani työskentelin kahdella paikkakunnalla tanssinopettajana sekä tanssija toisella paikkakunnalla. Kahden kaupungin välillä matkustaminen ja pitkät työpäivät lisäsivät ateriansuunnittelua. Matkustamisen ja lyhyiden taukojen seurauksesta olen joutunut miettimään, millaisia aterioista saan riittävästi energiaa ja mitkä raaka-aineet säilyvät päivän matkustamisessa. Vaikka olen koko opintojeni aikana kiinnittänyt huomiota ravitsemukseeni, silti koin yllättäviä hetkiä opinnäytetyötä kirjoittaessani. Kappaleen 4.6 esimerkkiaterioita suunnitellessani yllätyin siitä, miten haastavaa oli suunnitella ateriat niin, että energiaravintoaineiden saanti olisi suositusten mukainen. Ymmärsin, ettei ravitsemuksen suunnittelu rajaudu vain työpäivään, vaan koko työviikkoon. Myös koronan aiheuttamat muutokset ovat haastaneet ravitsemussuunnittelua. Välillä kahvilat ja lounaspaikat ovat kiinni, välillä niistä voi hakea annoksen mukaan, mutta ruoan syöminen on seuraava haaste, sillä pöytäryhmät ja oleilupaikat ovat otettu pois käytöstä. Koronakevään aikana junasta poistettiin ravintolavaunu, joka oli ennen itsestään selvyyttä, että junan ravintolavaunusta saa viimeistään pientä syötävää.

Koen, että opinnäytetyön havaintojen ja pohdintojen kautta olen saanut itselleni työkaluja ja osaan entistä paremmin varautua yllättäviin muutoksiin sekä suunnitella ravitsemukseni vaihteleviin työoloihin. Tulevaisuudessa aion kiinnittää enemmän huomiota riittävään energiansaantiin sekä keskittyä siihen, että energiansaanti olisi tasaista päivän aikana.

## LÄHTEET

Dance info Finland. 2019. Raportti. WHO:n hyvinvointiraportissa tanssin terveysvaikutukset tulevat esiin lukemattomin tavoin. Saatavilla www-muodossa osoitteesta: <https://www.danceinfo.fi/artikkelit/whon-hyvinvointiraportissa-tanssin-terveysvaikutukset-tulevat-esiin-lukemattomin-tavoin/> Viitattu: 19.3.2021.

Fineli. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www-muodossa osoitteesta: <https://fineli.fi/fineli/fi/index> Viitattu: 12.4.2021.

Ilander O. 2014a. Energia – syö riittävästi! Teoksessa Ilander O. (toim.), Laaksonen M., Lindblad P. & Mursu J. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. VK-Kustannus. Lahti. 19–38.

Ilander O. 2014b. Ateriarytmi – oikeaa ruokaa oikeaan aikaan. Teoksessa Ilander O. (toim.), Laaksonen M., Lindblad P. & Mursu J. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. VK-Kustannus. Lahti. 123–130.

Ilander O. 2008a. Liikunnallisesti aktiivisten erityisryhmien ravitsemus. Teoksessa Ilander O. (toim.), Borg P., Laaksonen M., Mursu J. & Ray C. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus, Lahti. 278–320.

Ilander O. 2008b. Ruoka, energia ja ravintoaineet. Teoksessa Ilander O. (toim.), Borg P., Laaksonen M., Mursu J. & Ray C. Liikuntaravitsemus. VK-Kustannus, Lahti. 48–93.

Kukkonen A. 2020. Luentotalenne opintojaksolla urheilijan syömishäiriöt. Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy, puuttuminen ja tuki. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 21.4.2021

Lehikoinen K. 2014. Tanssi sanoiksi: tanssianalyysin perusteita. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu, tanssin koulutusohjelma. E-kirja, 13–14. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42834/Kinesis\\_4.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42834/Kinesis_4.pdf)

Mursu J. 2020a. Luentotalenne opintojaksolla ravitsemusfysiologia. Hiilihydraatit: Aineenvaihdunta ja merkitys. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 27.4.2020.

Mursu J. 2020b Luentotalenne opintojaksolla ravitsemusfysiologia. Proteiinit: Tehtävät elimistössä ja aineenvaihdunta. Itä-Suomen avoin yliopisto Viitattu: 30.4.2020.

Mursu J. 2020c. Luentotalenne opintojaksolla ravitsemusfysiologia. Rasvat: tehtävät elimistössä. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 2.5.2020.

Mursu, J. 2020d. Luentotalenne opintojaksolla urheilijan ravitsemuksen perusteet: Energia-aineenvaihdunta urheilussa. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 12.9.2020.

Mursu, J. 2020e. Luentotalenne opintojaksolla urheilijan ravitsemuksen perusteet: Energia ja energiaravintoaineet urheilussa. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 19.9.2020.

Mursu, J. 2020f. Luentotalenne opintojaksolla urheilijan ravitsemuksen perusteet: Neste ja suojaravintoaineet urheilussa. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 21.9.2020.

Mursu, J. 2020g. Luentotalenne opintojaksolla urheilijan ravitsemuksen perusteet: Ravitsemus taito- ja tarkkuuslajeissa. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 3.10.2020.

Mutanen M. & Voutilainen E. 2016: Ravitsemustiede. Energiaravintoaineet, ravintokuitu ja alkoholi. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.). Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Opetushallitus. 2017. Tanssitaiteen perusopetuksesta. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tanssi-taiteen-perusopetuksessa-2017](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tanssi-taiteen-perusopetuksessa-2017) Viitattu: 24.3.2021.

Opintopolku. 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/tpo/3689874/tekstikappale/3744421](https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/tpo/3689874/tekstikappale/3744421) Viitattu: 24.3.2021.

Sisä-Suomen SYLI ry. 2017a. Syömishäiriöiden tyypit. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://www.sisasuomensyli.fi/syomishairiotyypit](https://www.sisasuomensyli.fi/syomishairiotyypit) Viitattu: 5.4.2021.

Sisä-Suomen SYLI ry. 2017b. Syömishäiriöt ovat vakavia sairauksia. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://www.sisasuomensyli.fi/vakavia-sairauksia](https://www.sisasuomensyli.fi/vakavia-sairauksia) Viitattu: 5.4.2021.

Sisä-Suomen SYLI ry. 2017c. Miten syömishäiriön tunnistaa. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://www.sisasuomensyli.fi/miten-tunnistaa](https://www.sisasuomensyli.fi/miten-tunnistaa) Viitattu: 5.4.2021.

Sisä-Suomen SYLI ry. 2017d. Mistä syömishäiriöt johtuvat. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://www.sisasuomensyli.fi/mista-syomishairiot-johtuvat](https://www.sisasuomensyli.fi/mista-syomishairiot-johtuvat) Viitattu: 5.4.2021.

Sydänliitto. 2021. Kuitu monipuolisen ruoan osana. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://sydan.fi/fakta/kuitu-monipuolisen-ruuan-osana/](https://sydan.fi/fakta/kuitu-monipuolisen-ruuan-osana/) Viitattu: 29.3.2021.

Tervämäki, M. Haastattelu opintojaksolla urheilijan ravitsemuksen perusteet, 2020. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 19.9.2020.

Terve urheilija. 2021a. Ravitsemus: Energiaravintoaineet. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravintoaineet/](https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravintoaineet/) Viitattu: 2.3.2021.

Terve urheilija. 2021b. Ravitsemus: Vitamiinit ja kivennäisaineet. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/](https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/) Viitattu: 2.3.2021.

Terve urheilija. 2021c. Ravitsemus: Urheilijan lautasmalli. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/](https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/) Viitattu: 30.3.2021.

Terve urheilija. 2021d. Ravitsemus: Nesteensaanti. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/nesteensaanti/](https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/nesteensaanti/) Viitattu: 30.3.2021.

Terve urheilija. 2021e. Ravitsemus: Energiensaanti ja ateriarytmi. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiensaanti-ja-ateriarytmi/](https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiensaanti-ja-ateriarytmi/) Viitattu: 2.3.2021.

Valtanan, T. 2020a. Luentodiat opintojaksolla urheilijan laihdutus ja painonhallinta: Painonhallinnan haitat ja niiden ehkäisy urheilijoilla. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 12.10.2020.

Valtanan, T. 2020b. Luentodiat opintojaksolla urheilijan laihdutus ja painonhallinta: syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 2.3.2021.

Valtanan, T. 2020c. Luentodiat opintojaksolla urheiluravitsemuksen erityiskysymykset: Suhteellinen energianvaje urheilussa (RED-S) ja naisurheilijan oireyhtymä. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 2.3.2021.

Valtanan, T. 2020d. Luentodiat opintojaksolla urheiluravitsemuksen erityiskysymykset: Ruoansulatuskanavan vaivat urheilijalla. Itä-Suomen avoin yliopisto. Viitattu: 31.3.2021.

Väestöliitto. 2020. Lasten kehotunnekasvatus: Kehotunne ja kehoitsetunto. Saatavilla [www-muodossa osoitteesta: https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/](https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/) Viitattu: 10.3.2021.

Warren, G. 1989. Classical Ballet Technique: The Ideal Body Structure and Proportions for Classical Ballet Dancers. University Press of Florida. 64–68.

Wikipedia. 2021. Artikkele. Instagram. Saatavilla www-muodossa osoitteesta: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Instagram> Viitattu: 12.3.2021.

Yle. 2021. Artikkele. Rajoja etsimässä: Miksi tavallisen kuntoilijan pitäisi olla kiinnostunut sykkeistään? Siksi, että väärä sykealue voi pilata koko harjoituksen. Saatavilla www-muodossa osoitteesta: <https://yle.fi/urheilu/3-11677300> Viitattu: 14.4.2021.