

PLuS Precision Assessment

Yksilöllinen ravitsemusanalyysi urheilijalle

Esim Erkki

Asiakasprofiili

Ikä: 26 vuotta

Pituus: 186 cm

Paino: 94 kg

Laji: Jalkapallo

Harjoittelu: noin 12 h / viikko, 9–10 harjoituskertaa, intensiteetti keskimäärin 6–8 / 10

Harjoittelun vaativuus: 7–8 / 10

Tavoite: Suorituskyvyn ja kehityksen parantaminen sekä toissijaisen rasvamassan vähentäminen.

1. Yhteenveto

PLuS Score

6,5 / 10

Kehityspotentiaali

+15–20 %

PLuS Precision Assessment

Kokonaisarvio

Ravitsemuksen perusta on hyvällä tasolla. Ateriarytmi on säännöllinen, proteiininsaanti on riittävä ja ruokailu toteutuu pääosin suunnitelmallisesti.

Analyysissä tunnistettiin kuitenkin useita suorituskykyä rajoittavia tekijöitä, jotka voivat heikentää sinun harjoitusvastetta, palautumista ja kehittymistä harjoittelumäärään nähden.

Arvioitu kehityspotentiali

Ravitsemuksen nykyiset rajoitteet voivat heikentää sinun harjoittelun vastetta arviolta:

15–20 %

Merkittävimmät löydökset liittyvät:

- energiansaantiin
- hiilihydraattien määrään
- palautumista tukevaan ravitsemukseen
- kasvisten ja hedelmien vähäiseen käyttöön

2. PLoS Scorecard



6,5/10

Perustaso on olemassa, mutta ravitsemuksessa on useita kehityskohteita. Korjaamalla keskeiset puutteet voidaan saavuttaa merkittäviä hyötyjä suorituskyvyn ja palautumisen kannalta.

3. TOP 5 kehitystä rajoittavaa tekijää

1. Riittämätön energiansaanti

Nykytila

Ruokapäiväkirjan perusteella keskimääräinen energiansaanti oli:

- **3324 kcal/vrk**

Harjoittelumäärään, painoon ja tavoitteisiin nähden energiansaanti näyttäytyy matalana.

Näkyy

- palautuminen hidastuu
- harjoitusten laatu heikkenee
- kehitys kärsii
- energiatasot laskevat harjoituspäivien aikana

Vaikutus

Korkea

2. Hiilihydraattien saanti

Nykytila

Keskimääräinen hiilihydraattien saanti:

- 366 g / vrk
- 3,9 g/kg

Jalkapalloilijana ja voimaharjoittelua toteuttavana urheilijana määrä jää sinulla tavoitteesta.

Näkyy

- harjoitusten intensiteetti kärsii
- glykokeenivarastot eivät täyty optimaalisesti
- palautuminen hidastuu
- syömisen hallinta vaikeutuu

Vaikutus

Korkea

3. TOP 5 kehitystä rajoittavaa tekijää

3. Päivän energian jakautuminen

Havainto

Päivän aikana energiavajetta kertyy erityisesti harjoituspäivinä. Tämä näkyy:

- iltasyömisen korostumisena
- kasvavana nälkänä iltaa kohti
- kumulatiivinen harjoitusväsymys

Näky

Viittaa siihen, että keho yrittää kompensoida päivän aikana kertynyttä energiavajetta.

Vaikutus

Korkea

4. Palautuminen ja ravitsemus

Havainto

Harjoittelun jälkeen palautumista ei huomioida optimaalisesti. Välillä ei huomioida lainkaan.

Näky

- harjoitusten intensiteetti kärsii
- glykokeenivarastot eivät täyty optimaalisesti
- palautuminen hidastuu
- syömisen hallinta vaikeutuu

Vaikutus

Korkea

3. TOP 5 kehitystä rajoittavaa tekijää

5. Kasvisten ja hedelmien vähäinen käyttö

Havainto

Kasviksia käytetään niukasti.
Useita kasviksia koetaan vaikeiksi käyttää.
Ei tunneta kasvisten merkitystä urheilijalle.

Näky

- ravintotiheys jää matalaksi
- mikroravintoaineiden saanti voi jäädä vähäiseksi
- palautumisen edellytykset heikkenevät pitkällä aikavälillä
- sairastelu voi olla yleisempää

Vaikutus

Keskisuuri

Tekemällä TOP 5 suositukset:

PLuS Score

6,5 / 10

Potentiaali

8,2 / 10

4. TOP 5 suurinta mahdollisuutta

1. Energiansaannin lisääminen

Lisäys

+400–600 kcal/vrk

Näkyä

- harjoittelu laatu paranee
- syömisestä hallinta helpottuu
- kehitys paranee
- jaksaminen ja energiatasot paranevat

Potentiaali

Erittäin korkea

2. Hiilihydraattien lisääminen

Nykytila

3,8 g/kg

Tavoite

- 5–7 g/kg
- periodisointi

Potentiaali

Korkea

4. TOP 5 suurinta mahdollisuutta

3. Harjoituksen jälkeinen ravitsemus

Näkyä

- nopeutunut palautuminen
- valmius seuraavaan harjoitukseen paranee
- kehitys paranee

Potentiaali

Korkea

4. Päivän välipalojen kehittäminen

- suuremmat välipalat vähentävät iltasyömisen tarvetta
- tukevat harjoittelua ja palautumista

Potentiaali

Keskisuuri

5. Hedelmien ja kasvien lisääminen

Helppo tapa lisätä:

- hiilihydraatteja
- vitamiineja
- energiansaantia

Potentiaali

Keskisuuri

5. Energiatasojen seuranta

Urheilija raportoi harjoitusjakson aikana

Lepopäivän jälkeen

Energiataso:

7–9 / 10

Toisen harjoituspäivän toisessa harjoituksessa

Energiataso:

4–6 / 10

Seuraavana päivänä

Energiataso:

4–6 / 10

Tämä tukee havaintoa siitä, että energiankulutus kasvaa harjoittelujakson aikana nopeammin kuin ravitseminen ehtii vastata siihen.

Ravinnon ajoitus

Havainto

Energiasta suuri osa kertyy iltaan.

Harjoituksiin lähdetään osittain vajailla energiavarastoilla.

Kehityspotentiaali

Kasvatetaan energiansaantia erityisesti ennen harjoituksia sekä harjoitusten jälkeen.

6. Ravinnon laadun arvio

Laadullisesti parannettavaa löytyy ennen kaikkea jo esiin nostetuista energian ja hiilihydraatin saannista. Lisäksi kasvisten ja hedelmien käyttöä olisi syytä sinun lisätä.

Rasvan laadun parantaminen on myös tärkeä kehityskohde etenkin urheilun näkökulmasta. Nykyisellään ravinnosta tulee liian vähän tyydyttymätöntä rasvaa ja liikaa tyydyttynyttä rasvaa.

Ateriarytmi melko hyvä, parannettavaa kuitenkin on etenkin energian jakautumisessa päivän aikana. Etenkin harjoittelun ympärillä tapahtuva energiansaanti vaatii kehittämistä.

7. Prioriteetit seuraaville 4 viikolle

Prioriteetti 1

Lisää päivittäistä energiansaantia vähintään:
+400–600 kcal/vrk

Prioriteetti 2

Nosta hiilihydraattien saanti tasolle:
450–550 g / vrk

Prioriteetti 3

Lisää päivään yksi energiatiheä välipala harjoituksen ympärille.

Ensimmäiset toimenpiteet

Toteuta nämä seuraavien 7 päivän aikana

- 📌 Lisää päivittäistä hiilihydraatin saantia noin 100 g
- 📌 Lisää yksi energiapitoinen välipala
- 📌 Nauti hiilihydraatteja välittömästi harjoituksen jälkeen
- 📌 Lisää päivittäin vähintään yksi hedelmä

8. Yhteenveto

Mitä analyysi kertoo

Ravitsemuksen perusasiat ovat hyvällä tasolla ja useat urheilun kannalta tärkeät toimintatavat ovat jo kunnossa.

Nykyinen ravitsemus ei kuitenkaan täysin vastaa sinun harjoittelun kuormitusta, mikä näkyy erityisesti energiatasojen laskuna harjoitusjaksojen aikana.

Krooninen energiavaje altistaa monelle riskitekijälle, muun muassa loukkaantumisiksi kasvaa, sairastelut, hormonitoiminta, syömisen hallinta pitkällä aikavälillä. REDs (Relative Energy Deficiency in Sports) oireyhtymän riski kasvaa.

Useita tekijöitä, jotka vaikuttavat syömisen hallintaan ja siten mahdollisesti myös kehonkoostumukseen.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Et todennäköisesti saa tällä hetkellä kaikkea mahdollista hyötyä harjoittelusta. Kehitys hidastuu ja sinun potentiaalista jää iso osa hyödyntämättä. Alhainen ja epätasainen energiansaanti johtaa myös heikompaan kehonkoostumuksen hallintaan.

Tavoitteiden saavuttamiseksi merkittävimmät kehityskohteet liittyvät:

- energiansaantiin
- hiilihydraattien määrään
- energian ajoittamiseen päivän aikana

Suositus

Analyysi tunnistaa tärkeimmät kehitystä rajoittavat tekijät.

Jos tavoitteena on ratkaista nämä pullonkaulat systemaattisesti ja rakentaa suorituskkyä tukeva ravitsemus, seuraava vaihe on:

PLuS Performance -hakemus

PLuS Performance sisältää

- Pi Yksilöllisen ravitsemusstrategian
- Pi Harjoittelu- ja kilpailuravitsemuksen
- Pi Säännöllisen seurannan
- Pi Viestituen
- Pi Jatkuvan optimoinnin

Tavoite

Muuttaa tunnistetut kehityskohteet konkreettisiksi tuloksiksi.

Tutustu tarkemmin

www.plusnutrition.fi/urheilijat

Petri Luhio

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

Urheiluravitsemuksen asiantuntija

+358413264530 | petri.luhio@plusnutrition.fi

 **PLUS NUTRITION**