

Onni ei löydy lisäravinteista

Ravintovalmentaja syöttäisi joukkueurheilijat paremmin

SAMI KORKALA

Sami Korkala

KEMPELE Kyllä, FT Christer Sundqvist osaa kertoa hauska tavalla sen, että tavoitteellinen nuori urheilija ei voi syödä mitä huvittaa. Elävistä ravintoluennostaan tunnettu Sundqvist näkee, että varsinkin nuorilla joukkueurheilijoilla on yleensä ottaen korjattavaa ruokavaliossa.

"Joukkueurheilijat syövät liian rasvaisesti ja liian vähän hiilihydraatteja, joskus taas harjoittelaan energiavajeessa", Sundqvist sanoo.

Hän heristää sormea nuorille palautumisjuomapullon hölsyttelijöille.

"Lisäravinteet ja palautumisjuomat voi ottaa kuvioihin siten 18-20 vuoden iässä, jos tuntee tarvetta siihen", Sundqvist kertoi Kempeleen lukion auditorion torstaina täyttäneille urheilijoille ja taustajoukoille.

Tiedonvälittäjiä olivat ainakin Kempeleen Kirin pesäpallotilijat, Kempeleen Pyrinnön uintijat, Ajax Sarkkirannan ja Oulunsalon Pallon jalkapalloilijat sekä kielloseura Laser HT.

Kotiruoka kunniaan

Sundqvistin ydinsanoma on painettu isolla hänen kirjaansa Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta: urheilija pärjää hyvin pitkälle



Luennoinnin lisäksi Christer Sundqvist keskustelee ja pitää blogia ravitsemusasioista innokkaasti.

ilman kukkaroa rasittavia lisäravinteita huolehtimalla siitä, että syö monipuolisesti ihan vaan laadukkaita perusravintoaineita.

Sundqvist, 50, kertoo päätyneensä suomalaisen perusravintolaan puolestapuhujaksi pitkän kaa-

van kautta. Sen näkee myös kirjan lähdeluettelosta.

"Urheilija elää hiilihydraattien ja proteiinin välillä. Pohja pitää olla juureksista ja kasviksista."

Yksinkertaista. Sitä on ruuan tekeminenkin, mutta siitä huoli-

matta Sundqvist laittaisi urheilijat kokkikursseille.

"Esimerkiksi normaalin keiton valmistamisella pääsee jo pitkälle."

Sundqvistin mukaan ongelma kärjistyy, kun nuori urheilija muuttaa pois kotoaan esimerkiksi opiskelemaan.

"Silloin ruoka voi mennä pelkäksi makaronimössöksi."

Ravintovalmentaja tietää mistä puhuu, sillä maratonien harastaja kilpailee yhä kävelyssä.

Uskaltaa haastaa

Sundqvistin ravintoluennot alkoivat vetää pari vuotta sitten, kun häntä kehoitettiin kokeilemaan räväkämpää tyyliä.

"Sitä ennen olin aika muodollinen. Jatkan tällä tyyllillä niin kauan kuin joku käskee lopettaa", Sundqvist naurahtaa.

Biologiasta väitelleellä tohtorilla ei ole ravintotieteilijän koulutusta, mutta syvällistä tietoa asioista kuitenkin löytyy.

"En välttämättä toista samaa mantraa kuin monet muut ravintoluennointijat.

Hän uskaltaa myös haastaa monet vakiintuneet käsitykset liikkujan ravinnosta.

"Väitän, että proteiinin lihas- ja kasvattava vaikutusta liioitellaan suuresti."