



**TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
ÅBO YRKESHÖGSKOLA**

**Opinnäytetyö**

**PEILI EI TUNNE NÄLKÄÄ  
Ravinto-opas tanssinopettajalle**

**Heidi Tiainen**

**Esittävän taiteen koulutusohjelma**

**2009**

TURUN  
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Koulutusohjelma: Esittävän taiteen koulutusohjelma	
Tekijä: Heidi Tiainen	
Työn nimi: Peili ei tunne nälkää – ravinto-opas tanssinopettajalle	
Suuntautumisvaihtoehto: suuntautumisvaihtoehto	Tanssin Ohjaajat: Tarja Yoken, Heidi Alppirinne
Opinnäytetyön valmistumisajankohta: Kevät 2009	Sivumäärä: 28
<p>Kirjoitettu osio opinnäytetyöstä käsittelee tanssijan ruokavaliota ja ravintotietoutta sekä ravinnon merkitystä tanssijalle. Työssä pohditaan ravintokäsityksen kehittymistä sekä lapsuudessa omaksuttujen tapojen vaikutusta tanssijan ravintotottumuksiin. Esimerkkien avulla valotetaan ravinnon ja tanssin suhdetta sekä ravinnon merkitystä keholle ja mielelle.</p> <p>Kirjoittaja on laatinut tanssin harrastajille tietopaketin ravinnosta. Tietopaketti sisältää tietoa ravintoaineista, ravinnon merkityksestä treenaamiseen, ruokarytmistä ja – rutiineista. Siinä käsitellään myös nesteen saannin merkitystä tanssiharjoittelussa.</p> <p>Lopuksi pohditaan keinoja ravintotietouden lisäämiseksi tanssin harrastajien keskuudessa sekä käsitellään ravintoon liittyviä uskomuksia.</p>	
Hakusanat: tanssi, tanssijan ravinto, ravintotietous	
Säilytyspaikka: Turun ammattikorkeakoulun kirjasto	

Degree Programme: Faculty of Performing Arts	
Author: Heidi Tiainen	
Title: The Mirror Does Not Feel Hunger – A Nutritional Guide For A Dance Teacher	
Specialization line: Department of Dance	Instructors: Tarja Yoken, Heidi Alppirinne
Date: Spring 2009	Total number of pages: 28
<p><i>This study is written as partial fulfillment of the Dance Teacher degree/Bachelor of Dance, at the Turku University of Applied Sciences. The artistic choreographic part of the degree is a performance work for two dancers, mie. sie. myö.</i></p> <p>This research is about nutrition and its importance and meaning for a dancer. Among dancers eating is most often not spoken about. This written study is based upon the writers' own view of the dancer's nutrition. Further research examines the information about nutrition in relationship to dance and the dancer's eating habits.</p> <p>The first three chapters explore the dancer's eating habits and how this distorted image of eating has evolved. The fourth and fifth chapters concentrate on important nutrients and their significance for the dancer's body and mind. The writer has pointed out the nutrients from the dancer's view, relating these nutrients to their needs.</p> <p>In the sixth chapter the writer has reflected about "the silence of eating" among dance teachers and dancers and finds ways to increase the awareness about nutrition.</p> <p>The essay concludes with writer's final thoughts.</p>	
Keywords: Dance, Dancer's Nutrition, Nutrition Knowledge	
Deposited at: Turku University of Applied Sciences, Arts Academy Library	

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>TANSSIJA JA RUOKA</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>TANSSIJAN RAVINTOTOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN JA RAVINNON MERKITYS</b>	<b>9</b>
	3.1 Tanssijan ravitseminen	10
	3.2 Ravitsemuksen merkitys tanssijan keholle	11
	3.3 Ravitsemuksen merkitys tanssijan mielelle	12
<b>4</b>	<b>TANSSIJAN RUOKAILU MIKSI, MITÄ JA MILLOIN</b>	<b>14</b>
	4.1 Tanssimiseen energiaa hiilihydraateista	15
	4.2 Rakennusaineet proteiinista	17
	4.3 Rasvoista energiaa lihaksille	17
	4.4 Vitamiineja ja kivennäisaineita energiaravintoaineiden tueksi	18
	4.5 Säännöllisellä ruokailulla energiaa koko päiväksi	19
<b>5</b>	<b>JUOMISEN TÄRKEYS</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>PUHUMATTOMUUDEN KIERRE – KUINKA SAADA TANSSIJAT YMMÄRTÄMÄÄN RAVINNON MERKITYS?</b>	<b>24</b>
<b>7</b>	<b>LOPUKSI</b>	<b>26</b>
	<b>LÄHTEET</b>	<b>28</b>

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tanssinopettajakoulutuksesta jakautuu kahteen osaan, kirjalliseen sekä taiteelliseen osioon. Käsittelen opinnäytetyöni kirjallisessa osassa tanssijan ravintoa ja sen tärkeyttä tanssinharrastajalle ja tanssissa kehittymiselle. Olen lisännyt tekstiini esimerkin omaisesti kuvitteellisen tanssijan ajatuksia syömisestä ja ravinnosta. Taiteellinen osa on koreografia kahdelle tanssijalle. Koreografia on tarina kahdesta naisesta, minusta ja ystävästäni. Teos on tarina ensimmäisestä tapaamisesta, tiedostamattoman kilpailun tuomasta piikittelystä ja lopulta syntyneestä ystävyydestä.

Tanssista on muodostunut minulle elämäntapa ja intohimo. Tanssi ei synny tyhjästä vaan siihen tarvitaan energiaa. Niukalla ravinnolla voi harjoitella muutamia päiviä, mutta terveellinen ravinto ja hyvät ravintotottumukset ovat tanssissa edistymisen ehto. Usean vuoden intensiivisen treenaamisen kautta olen omakohtaisesti huomannut, että tanssijalle ravinto on erittäin tärkeä osa jaksamista, kehittymistä ja kehon hyvinvointia. Tanssijoiden käsitys ruoasta on usein vääristynyt ja hajanainen tanssijoiden keskuudessa leviävien ravintoon liittyvien uskomusten takia. Tiedonpuutteen takia alkaa lopulta uskoa kuulemiinsa ”totuuksiin” ja toimia niiden mukaan.

Tanssijoiden koulutuksessa ei ruokailusta juuri puhuta, eikä sen tärkeyttä korosteta. Tanssinopettajat eivät puhu ravinnon merkityksestä tanssijan harjoitteluun, eikä syömistottumuksiin kiinnitetä huomiota. Tanssijat puhuvat keskenään ruokailusta negatiivisessa valossa, eivät ravinnon tarpeellisuudesta terveydelle, hyvinvoinnille ja tanssimiseen. He syövät paljon makeisia siirtääkseen näläntunnetta, mutta jälkeinpäin puhutaan kuinka ahdistavalta tuntuu syötyjen makeisten jälkeen. Ravinteikkaan ruoan syömisestä ei puhuta ja jos puhutaan, niin usein mainitaan vain kuinka vähän on syönyt päivän aikana. Tanssijoille ruoka ei ole nautinnon lähde vaan välttämätön paha, mitä syödään salaa. Aterioita jätetään suosiolla väliin aina kun on mahdollista. Toimitaan omien mieltymysten mukaisesti ja liian usein tuijotetaan peiliin, joka antaa vastauksen sille saako syödä vai ei. Omaa kehoa ja sen tarpeita ei kuunnella, keskitytään vain sulkemaan aistit vatsassa vaivaavalta nälältä.

Valmistuessani tanssinopettajaksi haluan saada itselleni tiiviin tietopaketin monipuolisen ravinnon merkityksestä tanssijalle. Tieto ravinnosta on tärkeää tanssinopettajalle itselleen sekä oppilaille jaettavaksi. Monipuolisella ravinnolla on tärkeä merkitys tanssinharrastajan elämässä ja edistymisessä. Itse en ole koskaan kysynyt tai uskaltanut kysyä tanssinopettajiltani neuvoja ravinnon suhteen, silti olisin halunnut tietoa myös heiltä. Kukaan omista opettajistani ei ole oma-aloitteisesti kertonut minulle ravinnon merkityksestä tanssiharjoittelun menestyksekkyyteen, eikä myöskään kuinka syödä oikein. Tanssijoille ja etenkin nuorille tanssinharrastajille ei kerrota tarpeeksi ravinnon merkityksestä tanssimiselle. Haluan katkaista omalta osaltani tämän puhumattomuuden kierteen.

Tanssinopettajan ja tanssijan on tärkeää ymmärtää ravinnon merkitys edistymiselle. Oppilaat haluavat kehittyä yhtä hyvin tanssijoiksi kuin opettajansa. Opettaja on omilla taidoillaan, mutta myös ruokailutottumuksillaan sekä hyvinvoinnillaan esimerkkinä oppilailleen. Langanlaiha opettaja voi ajaa oppilaansa mukaan laihdutuskierteeseen. Kun eräänä päivänä joku omista oppilaistani kysyy minulta neuvoja ruokailun suhteen, haluan olla valmis vastaamaan hänelle ja auttamaan häntä monen tanssijan mieltä painavassa asiassa.

## **2 TANSSIJA JA RUOKA**

Laihuuden ihannointi ei kuulu vain tanssijan elämään vaan siitä on tullut jokapäiväinen keskustelun aihe. Syömishäiriöt, kuten bulimia ja anoreksia nervosa, yleistyvät tanssia harrastamattomienkin keskuudessa. Lähes jokaisella tanssijalla on jonkinasteista ahdistusta ruokailua kohtaan, vaikkei sitä myöntäisikään. Laihan tanssijan oletetaan olevan aina parempi ja menestyvämpi, mutta onko laihuus taitavuuden mitta? Vai jääkö liian laihan tanssijan tanssista mieleen vain riutunut keho ja jääkö itse tanssi toisarvoiseksi?

Tanssimaailma on kurinalainen ja tanssijat vaativat itseltään koko ajan vain enemmän ja enemmän, koska he haluavat täyttää tanssimisen luomat vaatimukset. Tanssija haluaa

kehittyä teknisesti asettaen kehonsa kovalle, mutta samalla hän haluaa näyttää tanssijalta, joka vastaa oletettua mielikuvaa tanssivasta ihmisestä. Mutta miltä tanssijan tulisi näyttää? Onko olemassa malli, johon kaikkien tanssijoiden tulisi sopia? Balettitanssijan stereotyyppiä on muodostunut langanlaiha pitkäraajainen tanssijatar, kun taas nykytanssissa tiettyä tanssijan kehomallia ei ole. Vaikka stereotyyppi-ajattelusta ollaan pääsemässä pois, monet tanssijat tarkastelevat kehoaan negatiivisessa valossa. Heille tämä mielikuva tietyn tanssijasta on pakonomainen haaste, minkä he haluavat toteuttaa onnistuivat tai eivät.

Tanssijat työskentelevät suurin peilein varustetuissa tanssisaleissa. He katsovat itseään peilistä päivittäin ja arvostelevat erityisesti omaa kehoaan. Tanssijoilla on halu hallita kehoaan ja muokata sitä tanssin vaatimalla tavalla. Kurinalaisuus ei jää vain tanssitunnille ja tekniikan harjoittamiseen, liian usein se vaikuttaa myös omiin ruokailutottumuksiin, joiden avulla hallitaan jokapäiväistä elämää ja omaa kehoa. Käsitös ravinnon merkityksestä katoaa, koska tanssi ja ruoka eivät tanssijan mielestä sovi yhteen. Hän yrittää selvitä niin vähällä ruoalla kuin mahdollista eikä tanssija kuuntele oman kehonsa sisäistä hyvinvointia ja omia tarpeitaan. Aliravittu keho ei jaksakaan suoriutua parhaalla mahdollisella tavalla, uupumus tulee paljon nopeammin ja palautuminen hidastuu.

### Tanssijan ruokailutottumukset

Tanssijalle ravinto on tärkeä osa tanssia kehittymisen ja jaksamisen kannalta. Silti hän kokee ravinnon usein lihottavana uhkana näkemättä sen tärkeyttä. Kuinka moni tanssija todella tietää kuinka syödä oikein? Tanssijoiden ongelmana ravinnon suhteen on, että he sortuvat tarkastelemaan ruokien kalorimäärää, eivätkä kiinnitä huomiota ruoan sisältämiin ravintoaineisiin ja niiden riittävään saantiin. Kalorimäärienkin tarkkailun avulla tanssija etsii vähäkalorisia tuotteita, mutta ymmärtääkö hän todella kalorimäärien tarkoituksen? Niukalla kalorimäärällä laihtuu, mutta olo ei voi olla hyvä monien ravintoaineiden puutosten takia.

*”Herään aamulla mahdollisimman myöhään, jotta en ehtisi syömään aamupalaa. Koulussa jaksan keskittyä muutaman tunnin ajan ennen kuin nälkä alkaa vaivata. Ennen ruokatuntia nostan verensokeriani muutamalla makeisella tai sokeripitoisella limonadilla siirtääkseni nälän tunnetta. Lounaaksi syön mahdollisimman vähäkalorista ruokaa, hiukan salaattia ja juon vettä, jotta jaksan loppupäivän koulussa. Ennen tanssiharjoituksia äitini tarjoaa ruokaa, mutta valehtelen että olen jo syönyt, vaikka todellisuudessa päiväni ateriaan on kuulunut vain makeisia ja lounaaksi nauttimani salaatti. Äitini tarjoaman ruoan sijaan saatan syödä äidin silmän välttäässä hedelmiä tai pienen leivän, usein kuitenkin vain makeisia, jotta saan verensokerin kohoamaan nopeasti. Tanssitunnin jälkeen syön hiukan lisää hedelmiä ja ehkä leipää, koska niiden en pelkää lihottavan. Muutama makeinenkin maistuu, koska verensokerini on saatava nousemaan ja taas vatsassa kurniva nälkä pois mielestä. Saatan jättää iltapalankin väliin, koska on liian myöhä enkä halua enää syödä illalla. Mielestäni on parempi käydä nukkumaan nälkäisenä, kuin mieli täynnä ahdistusta nauttimastani ruoasta.”*

Tanssijan maailma on täynnä vääristyneitä totuuksia ruokailusta. Epäterveelliset neuvot ruokailutottumuksista kulkevat tanssijalta toiselle ja muuttavat muotoaan. Tanssija haluaa syödä mahdollisimman vähän päivän aikana. Mieluiten hän syö hedelmiä niukan kalorimäärän vuoksi sekä juo aineenvaihduntaa vilkastuttavia juomia, kuten teetä ja kahvia. Makeisten avulla nostetaan nopeasti ja hetkellisesti verensokeria nälän tunteen välttämiseksi. Näin jaksaa läpi harjoitusten. Päivästä toiseen syödään aina saman verran jokaisella aterialla ja jo pieni ateriamäärän muutos aiheuttaa henkistä pahaa oloa. Iltasyömistä vältellään, koska kuvitellaan, että nukkuessa ei voisi kuluttaa syömäänsä energiaa ja aamuun mennessä syöty ruoka olisi muuttunut lisäkiloiksi. Keho ei ole ikinä täysin ravittu, vatsa ei ole ikinä täysi ruoasta, mieli sitäkin enemmän täynnä ahdistusta syömisestä tai syömättömyydestä. Aterioiden väliin jättämisestä ja niukasta ruokailusta olisi päästävä pois ja saatava tanssijat nauttimaan ruoasta sekä sen tuomista hyvistä puolista.

Tanssijoiden noudattama niukka ja päivästä toiseen samalla kaavalla toistuva ruokavalio kuluttaa kehoa enemmän kuin normaali syöminen, koska keho toimii koko ajan säästöliekillä. Säästöliekki pienentää perusaineenvaihduntaa, mutta samalla vaikuttaa



fyysisen aktiivisuuden heikkenemiseen. Tanssia jaksaa, mutta tuntien ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus, tiedostamaton liikunta, tuntuu mahdottomalta. (Borg 2003 [viitattu 8.12.2008].) Jaksetaan tanssia, mutta arkipäiväisten asioiden teko tuntuu raskaalta. Eletään vain tanssituntia varten, eikä ruoan tuomaa energiaa haluta muuhun kuin tanssimiseen. Tanssija ei halua tiedostaa kehonsa kulkevan säästöliekillä, hän vain ajattelee uupumuksen johtuvan rankoista treeneistä.

### **3 TANSSIJAN RAVINTOTOTTUMUSTEN KEHITTYMINEN JA RAVINNON MERKITYS**

Elääkseen ihmisen on saatava ravintoa. Imeväisen ravinto koostuu äidinmaidosta, jossa on kaikki lapsen tarvitsemat ravintoaineet. Lapsen kasvaessa ravinnon koostumus muuttuu monipuolisemmaksi ja pieni lapsi tarvitsee kasvaakseen ja kehittyäkseen enemmän energiaa ja ravintoaineita kuin aikuinen (Niskanen 2005 [viitattu 14.12.2008]). Kasvaessaan lapsi alkaa liikkua enemmän, jolloin energiaa kuluu kasvamisen ohella myös liikkumiseen. Ravinnontarve lisääntyy entisestään, koska fyysisen kasvun ja taitojen kehittymisen edellytyksenä on monipuolinen ravinto.

Jokainen tanssija on ollut äidistään riippuvainen vauva. Vanhemmat huolehtivat lapsensa ravinnonsaannista monien vuosien ajan. Suhtautuminen syömiseen kehittyy kasvun myötä, jolloin ruokailuun liittyviä hyviä kokemuksia tarvitaan terveen asenteen syntymiseksi. Lapsena opitut tavat ja tottumukset kulkevat mukana aikuisuuteen. Vanhempien esimerkki sekä kotona pikkulapsesta asti luotu säännöllinen ateriaritmi, terveellinen suhtautuminen ruokaan ja ruokailutilanteeseen auttaa nuorta tanssijaa valitsemaan oikein ja nauttimaan ruokailusta. (Niskanen 2005 [viitattu 14.12.2008].) Jos ruokailu on lapsesta asti ollut epäsäännöllistä eikä kunnollisia ruokailutottumuksia ole kehittynyt, nuori imee vaikutteita kodin ulkopuolelta. Nykyajan laihuuden ihannointi tanssimaailmassa sekä arkipäiväisessä elämässä vaikuttavat paljolti nuoren kehokuvaan ja sitä kautta ruokailuun sekä sen kontrolloimiseen. Ravinnon merkitystä ei tunneta ja terveelliset ruokailutottumukset ovat kateissa. Lopulta toiminnan takana on vain peilistä näkyvä kuva, eivät oman kehon tuntemukset ja tarpeet.

### 3.1 Tanssijan ravitseminen

Ruoasta saadaan energiaa ja välttämättömiä ravintoaineita kehon hyvinvointiin. *Ravitsemustila* kuvaa elimistömme kykyä toimia ja hyvä ravitseminen syntyy syömällä monipuolisesti, liikkumalla sekä nukkumalla hyvin (Pulli (toim.) 2002, 36).

Tanssijalle ravitseminen tarkoittaa oikean ruokavalion löytämistä, mistä saadaan tarvittava energia ja monipuolisesti ravintoaineita. On syötävä tarpeeksi usein ja säännöllisin väliajoin, jotta keho jaksaa harjoitella, palautua sekä kehittyä fyysisesti tanssin vaatimalla tavalla. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 17.12.2008].) Jokaisen tanssijan keho on erilainen omine tarpeineen. Yksi ja ainoa ravitsemussuositus ei sovi kaikille, joten jokaisen tanssijan olisi kokeilemalla löydettävä itselleen sopivat ja säännölliset ruokailutottumukset. Aterioiden väliin jättäminen ei auta hyvän olon saavuttamisessa.

Tanssijan ruokavalion tärkeyttä ei painoteta yhtä paljon kuin urheilijoiden. Eihän tanssijoita edes kannusteta syömään! Tanssinopettajat eivät puhu tanssijoilleen ruokailusta, koska siihen ei ole aikaa eikä niin ole ollut tapana. Tanssitunnit ovat usein lyhyitä ja opettajalle tärkeintä tanssitunnin aikana on oppilaan aktiivisuus, halu oppia tanssimaan sekä kehittyminen. Mutta mitä jos on halua, mutta ei voimia tanssimiseen? Usein opettajat pyytävät voimattomia oppilaitaan vain yrittämään kovemmin, vaikka voimattomuus voi johtua liian niukoista ruokailutottumuksista. Ravinnon merkityksestä aletaan puhua vasta, kun tanssija on laihduttanut itsensä liian laihaksi.

Tanssijan ruokailun laiminlyönti ja huoli omasta kehosta ovat ristiriidassa keskenään. Halutessaan näyttää laihalta tanssija ei välttämättä ymmärrä ravitsemuksen merkitystä ja siksi jättää aterioita väliin. Keho on tanssijan työväline, ja siksi sen hyvinvointi sekä terveys ovat tanssijalle tärkeitä. Hän ei halua vahingoittaa kehoaan, mutta tekee sen kuitenkin tiedostamattaan syömällä niukasti. Kuinka tanssijan saisi ymmärtämään, ettei syömiseen liity aina pelkoa lihomisesta? Tekniikan treenaaminen on kurinalaista, mutta oman kehonsa suhteen voi olla sallivampi ja syödä järkevästi. Energiavarastojen ollessa täysiä keho on valmis tanssin tuomiin haasteisiin, ja loukkaantumisen riski on paljon

pienempi. Myös aivot ja mieli tarvitsevat energiaa. Nälkäisenä tanssin negatiiviset puolet tuntuvat raskaammilta, eikä mieli jaksaa ottaa vastaan esimerkiksi palautetta rakentavana asiana. Mielessä pyörii vain ruoka, vaikka sitä ei tiedostaisikaan.

Tanssijat syövät paljon makeisia ja muita herkkuja, vaikka tuntevat lähes välittömästi huonoa omaatuntoa syömisistään. Pahimmassa tapauksessa jätetään aterioita väliin herkkujen nauttimiseksi. Tanssijat jopa uskovat herkuttelun lihottavan vähemmän, koska kaloreita ei saada ruoasta. On terveellisempää nauttia herkkuja ruoan lisäksi, koska ravinteikas ruoka vähentää makeanhimoa, jolloin herkkujakin tulee syötyä vähemmän. Huonon omatunnon poteminen on aivan turhaa, koska kohtuullinen makean syöminen ei nosta kehopainoa, kunhan ravintotottumukset ovat muuten kohdallaan. Ja joskus herkuttelukin tekee vain hyvää.

### 3.2 Ravitsemuksen merkitys tanssijan keholle

*”Olo oli taas heikko tanssitunnille mennessäni. Tiesin kuitenkin jaksavani läpi tunnin, koska jokainen tunti on ollut yhtä nälkäinen. Mielestäni on parempi tuntee nälkää, kuin tanssia kylläisenä. Vatsassa ei saa olla ruoan tuomaa raskasta oloa. Tunnille mennessäni päällimmäisenä mielessäni on vain ajatus kaloreita kuluttavasta tanssitunnista. Kehossani ei ole ylimääräistä energiaa, joten kaikki muukin kuluu pois. Nyt vain laihdun! Laihtumisen lisäksi haluan koko ajan tulla paremmaksi tanssijaksi, kehittyä tanssiteknikassani. Tanssiessani yritän siirtää nälän tunnetta pois mielestäni ja keskittyä vain olennaiseen. Tänään oloni oli paljon heikompi kuin aikaisemmin. Lopulta nilkkani vääntyi, koska keskittymiseni herpaantui sen yhden hetken ajan vatsassa huutavan nälän takia.”*

Tanssiminen kuluttaa paljon energiaa, mutta jos ravinnon tuomaa energiaa ei ole, tanssiminen kuluttaa kehoa ja pahimmassa tapauksessa lihaskudos pienenee, luusto haurastuu eikä palautuminen ole mahdollista. Lopputuloksena on kehon ja mielen väsymys. Kehon palautumisessa ravinto on erityisen tärkeää, koska ilman palautumista keho voi yllirasittaa eikä kehittyminen ole mahdollista. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 5.11.2008].)

Miksi tanssijat kuitenkin jättävät aterioita väliin, vaikka keho voisi paljon paremmin monipuolisen ravinnon avulla? Omalle keholle sopivien ruokailurutiinien löytäminen sekä tarpeellinen energiansaanti ovat kehon hyvinvoinnin perusta. Keho tarvitsee monia toisiaan täydentäviä ravintoaineita, koska yksipuolisesta ruokavaliosta muodostuu terveysriski tärkeiden ravintoaineiden jäädessä pois. Säännöllisellä ruokailulla on suuri merkitys vastustuskyvyn parantajana sekä loukkaantumisriskin pienentäjänä. Energiansaannin ollessa tarpeen mukaista, kehoon ei kohdistu liikaa stressiä sekä tekniikka ja motoriikka parantuvat. Keho ja mieli ravittuina henkinen energia ei kulu painosta huolehtimiseen ja tanssimiseen voidaan keskittyä täydellä energialla. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 5.11.2008].)

### 3.3 Ravitsemuksen merkitys tanssijan mielelle

Tanssimaailmaan on vuosien ajan yhdistetty syömättömyys sekä niukka ruokavalio ja langanlaihat tanssijat. Tanssijat syövät, mutta sen jälkeen usein valitetaan ruoan tuomaa täysinäisyyden tunnetta. Tanssija tekee pahan olon tunteen vain mielessään, koska keho ja aivot kuitenkin tarvitsevat ravintoa. On tanssijan oma valinta heittäytykö hän syömättömyyden ihanteeseen mukaan antaen niiden vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä vai toimiiko oman kehonsa ja aivojen tarpeiden vaatimalla tavalla. Omia ajatuksia ohjailemalla voi tehdä suuriakin muutoksia hyvään tai huonoon.

Ruoka vaikuttaa aivojen välittäjäaineisiin, jotka toimivat hermosolujen välisinä viestinviejinä. Ruokahalun kannalta merkittävin välittäjäaine on serotoniini, joka syntyy aminohaposta nimeltä tryptofaani. Hiilihydraattipitoinen ateria suurentaa aivoissa olevan serotoniinin määrää, kun taas rasvainen ja proteiinipitoinen ruoka vähentävät. Serotoniinin runsas määrä aivoissa vähentää ruokahalua sekä kivun tunnetta ja olo on raukea. (Pulli (toim.) 2002, 35.)

*”Nilkan nyrjähtämisen jälkeen oloni oli alakuloinen ja menin kotiin silmät itkemisestä turvoksissa. Kolmen viikon treenauskielto ei mieltä parantanut. Kotiin päästyäni löysin päivällä ostamani karkkipussin. Tiesin oloni helpottuvan makeisten avulla, joten kokonainen karkkipussi oli hetkessä kadonnut vatsaani. Mieli muuttui heti paremmaksi.*

*Nilkan nyrjähtäminen sekä sen aiheuttama treenauskielto on hetkeksi unohtunut. Ruokaa en enää tarvitse karkkien syömisen jälkeen, koska oloni ei ole enää heikko. Treenauskielto aiheuttaa minussa lihomisen pelon, koska en pysty kunnolla liikkumaan tai tanssimaan. Nyt minun on tarkkailtava vielä enemmän syömistäni ja oltava syömättä, jotta en lihoisi kolmen viikon aikana. Vatsalihasten tekeminen on ainoa kunnollinen liikunta, jota voin harrastaa. Lihaskuntoa on siis treenattava kaloreiden kuluttamiseksi aina kun vain on mahdollista. Mitä useammin päivässä kuntoilen, sen parempi.”*

Aivojen serotoniinin tarpeesta on hyvänä esimerkkinä raskaan tanssitunnin jälkeinen väsynyt ja alakuloinen olotila. Kun menee kotiin, ensimmäisenä tekee mieli syödä ennemmin jotain makeaa kuin ravitsevaa ruokaa. Verensokeri on laskenut alas, heikottaa ja aivot eivät jaksa ajatella. Nopeiden hiilihydraattien nauttiminen sekä niiden seurauksena syntynyt aivojen serotoniinin pitoisuuden nousu selittävät nopean mielenmuutoksen parempaan suuntaan. Makeisten avulla verensokeria nostetaan vain hetkellisesti, joten hyvänolon tunnekaan ei kestä kovin kauaa. Pian kehon on saatava ravintoa, joka pitää verensokerin korkealla pidemmän aikaa.

Epäterveellisestä ja niukasta ruokavaliosta voi tulla stressin lähde, mikä vähentää jaksamista ja uupuminen tapahtuu nopeammin. Motivaatio tanssia ja etenkin harjoittelua kohtaan laskee. Nälän tunne ja niukka ruokavalio aiheuttavat mielialanvaihteluita, jotka vaikuttavat omaan käyttäytymiseen tuntitilanteessa sekä harjoittelusta suoriutumiseen. Kehon ja mielen lisäksi myös hermosto tarvitsee toimiakseen energiaa. Verensokeripitoisuuden laskiessa normaalia alemmaksi laskee keskushermoston suorituskyky, jolloin keskittymiskyky heikkenee sekä ilmenee ärtyneisyyttä, hikoilua ja jopa pyörtyilyä (Rehunen 1997, 66). Ärtymys näkyy tuntitilanteessa huolimattomuutena ja lopulta välinpitämättömyytenä. Tanssi on keskittymistä vaativa laji, joten keskittymisen häiriintyessä vammojen riski lisääntyy huomattavasti.

Herkkujen nauttiminen on tanssijallekin sallittua. Täydellinen herkuista kieltäytyminen johtaa usein retkahtamiseen ja sen tuomaan syyllisyyteen. Pitkittyvä kurinalaisuus ja

usein tapahtuva retkahtelu aiheuttavat mielialanmuutoksia ja syyllisyydentunne kasvaa kerta kerran jälkeen. Kierre on muodostunut. Kierteen välttämiseksi onkin parempi suoda itselle useampia pieniä herkutteluhetkiä viikon mittaan. Hyvällä omatunnolla nautittu herkku ruokkii aivoja kaikista parhaiten.

#### **4 TANSSIJAN RUOKAILU MIKSI, MITÄ JA MILLOIN?**

Terveellinen ravinto on tärkeä osa tanssimista. Silti tanssijat tavoittelevat laihaa ulkomuotoa jättämällä aterioita väliin ja treenaamalla ahkerasti uskoen, että syömättömyydellä pysyy laihana. Mutta mitä monipuolisemmin ja säännöllisemmin syö, sitä paremmin painokin pysyy samana. Jo lapsuudessa muodostunut selkeä ateriarytmi auttaa nuorta tanssijaa syömään oikein, koska rutiinien avulla saavutetaan sopiva energiansaanti, jolloin huoli lihomisesta on turhaa. Epäsäännölliset rutiinit ja ruokailun merkityksettömyys taas ajavat nuorta valitsemaan väärin ja lopulta jättämään ruokailuja väliin. Syödään kun on jo kova nälkä tai aletaan nauttia nälän tunteesta eikä syödä ollenkaan. Liiallinen syömisen rajoittaminen ja miettiminen kuluttaa kaiken energian eikä energiaa jää tanssimiseen. Niukan ruokailun ihanteesta olisi päästävä pois ja opittava nauttimaan ruoasta sekä sen tuomasta energiasta.

Tanssijan tulisi syödä riittävän usein, 3 – 4 tunnin välein. Aterioiden sekä ravintoaineiden saannin olisi jakauduttava tasaisesti pitkin päivää yhtäkkisten verensokerin laskujen välttämiseksi. Jokainen tanssija on erilainen ja energiatasapainon saavuttamiseksi jokaisen olisi löydettävä omat rutiininsa ruokailun suhteen. Tärkeintä on vuorokausi- ja ateriarytmin säännöllisyys, koska epäsäännöllisyydestä muodostuu tanssijan keholle ja mielelle ylimääräistä stressiä. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 21.1.2009].) Tanssijoille ominainen ruokailurutiinien puuttuminen johtaa aterioiden väliin jättämiseen ja nälän tunteen siirtämiseen makeiden juomien tai karkkien avulla. Verensokeri heilahtelee nopeasti ja nälkäisenä tanssija sortuu epäterveellisiin valintoihin. Epäterveelliset valinnat sekä huono omatunto ruokailusta voidaan välttää syömällä enemmän ravinteikasta ruokaa tasaisin väliajoin jatkuvan napostelun sijaan.

#### 4.1 Tanssimiseen energiaa hiilihydraateista

Hiilihydraatit ovat tärkeä energianlähde lihaksille, aivoille ja hermostolle. Hiilihydraatteja tarvitaan kasvamiseen, lihastyöhön, lämmön ylläpitämiseen, aineenvaihduntaan sekä hermoston ja elinten toimintaan. Tanssijalle hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde tanssimisen aikana sekä ne auttavat tanssijan kehoa palautumaan tanssitunnin jälkeen ja valmistautumaan uusiin harjoituksiin. Hiilihydraattipitoisen ruoan syöminen ennen tanssituntia nostaa veren sokeripitoisuutta, joka saa tanssijan jaksamaan parantaen keskittymiskykyä sekä tekniikkaa ja motoriikkaa. Lisäksi loukkaantumisriski pienenee. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 5.11.2008].)

Ruoasta saatavat hiilihydraatit pilkotaan ensin sokeriksi nimeltä glukoosi. Osa glukoosista käytetään suoraan energiaksi ja loppu glukoosi varastoituu elimistössä maksaan ja lihassoluihin glykokeeniksi, hiilihydraattien varastomuodoksi. Verensokerin laskiessa liian alhaiseksi maksan glykokeeni hajoaa glukoosiksi, josta kudokset, erityisesti aivot, saavat energiaa. Maksan glykokeenin päätehtävä on toimia elimistön ravintoaineena ja pitää verensokeritaso tasaisena aterioiden välillä. Lihakset käyttävät varastoimansa glukoosin omiin energiatarpeisiinsa, jotta tanssija jaksaa tanssia ja kehittyminen olisi mahdollista. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 28.12.2008].)

Tanssitreenit kestävät tunnista useisiin tunteihin, joten lihaksien sekä maksan glykokeenivarastoilla on suurin merkitys tanssijalle. Tanssitunnin aikana elimistö pystyy vapauttamaan tanssijan tarvitsemaa energiaa nopeasti hiilihydraateista. Glykokeenia voidaan käyttää energiaksi heti treenien alettua sekä lyhyisiin suorituksiin, mutta pitkien tanssitreenien aikana ovat rasvat ensisijaisena energianlähteenä. Tällöin glykokeenia tarvitaan rasvojen hajottamiseen energianlähteeksi lihaksille. Lihaksien glykokeenivarastot ovat rajalliset ja lihaskohtaiset, joten ne voivat tyhjentyä jo yhden tanssitunnin aikana lähes kokonaan. Lihaksien sekä maksan glykokeenivarastot tulisi täyttää ennen seuraavaa tuntia, jottei väsymys saa ylivaltaa tanssijan kehossa. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 28.12.2008].) Hiilihydraattivarastojen tyhjenemisen ehkäisemiseksi onkin tärkeää, mitä tanssija syö päivän aikana, ennen ja jälkeen treenien.

Pitkäketjuisista hiilihydraateista koostuva ruoka on kevyttä ja siinä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja sekä se sulaa nopeammin kuin rasvaiset tai pelkkää proteiinia sisältävät ateriat. Välttääkseen verensokerin nopeat vaihtelut tanssijan tulisi valita hiilihydraateista hitaasti imeytyviä, pitkäketjuisia hiilihydraatteja, jotka nostavat verensokeria hitaasti pitäen veren sokeritasapainon pidempään tasaisena. Näitä ovat kuitupitoiset tuotteet, kuten kokojyväviljatuotteet, peruna ja riisi, kasvikset, marjat ja hedelmät. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit, pullat sekä makeiset, taas nostavat verensokerin nopeasti korkealle, mutta myös laskevat yhtä nopeasti. (Holmala 2006, 59.)

#### Pitkäkestoista energiaa kuiduista

Ravintokuitu on kasvikunnan tuotteista saatava hiilihydraatti, joka ei sula ruoansulatuskanavassa. Sen tärkeimpänä tehtävänä on pitää nälkää poissa, parantaa sokeriaineenvaihduntaa sekä saada ruoansulatus toimimaan. Kuitupitoinen ruoka on suojaravintoaineiltaan rikasta, koska se sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta vain vähän rasvaa ja sokeria. Ravintokuituja on kahdenlaisia, veteen liukenevia eli geelityviä ja veteen liukenemattomia eli geelitymättömiä kuituja. Monipuolisessa ruokavaliossa on molempia kuituja, mutta erityisesti veteen liukenevia kuituja on marjoissa, hedelmissä, palkokasveissa, kaurassa ja ohrassa, kun taas veteen liukenemattomia kuituja on kasviksissa, pähkinöissä ja viljavalmisteissa. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 13.1.2009].)

Tanssijalle kuidut ovat erityisen tärkeitä nälän poissa pitämisen sekä sokeriaineenvaihdunnan takia. Esimerkiksi aamupalaksi syöty puuro pitää näläntunteen kauemmin poissa kuin pelkän kahvikupillisen nauttiminen. Samoin ennen tanssitreenejä nautittu kuitupitoinen ravinto ravitsee parhaiten, koska energiaa imeytyy vereen tasaisesti koko ajan verensokerin pysyessä pidempään tasaisena. Pelkkä makeisten tai kevyen välipalan nauttiminen ennen tuntia nostaa verensokeria vain hetkellisesti. Kuitupitoisten ruokien avulla tanssija jaksaa läpi tunnin eikä keskittymistä ala häiritä vatsassa kurniva nälkä.



## 4.2 Rakennusaineet proteiinista

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat ihmiselle ensisijaisen tärkeitä, koska ne toimivat kudosten rakennusaineina kasvattaen, uudistaen ja korjaten niitä. Viljatuotteissa, kasviksissa sekä erityisesti eläinkunnan tuotteissa, kuten lihassa, kalassa, kananmunissa ja maitotuotteissa on eniten hyvälaatuisia proteiinia, jonka keho pystyy käyttämään uusien kudosten muodostamiseen. Kasvikunnan proteiini on heikompaa, jolloin pelkkää kasvisruokavaliota noudattavan on yhdisteltävä monipuolisesti vilja-, marja-, vihannes- ja hedelmäruokavaliota sekä palkokasvien proteiineja, jotka korvaavat toistensa puutteet. Yhdistelemällä kasvisruokavaliostakin saadaan kehon tarvitsemaa täysipainoista proteiinia. (Rehunen 1997, 75 - 76.)

Ihmisen keho muodostaa ja hajottaa proteiineja jatkuvasti. Proteiinien hajoamisesta syntyviä aminohappoja käytetään elimistön rakenneproteiineiksi ja ylimääräiset proteiinit käytetään heti energiana tai ne varastoituvat rasvana. Proteiini auttaa myös ylläpitämään kehon tarvitsemaa lihaskudosta ja lihasten ominaisuuksia. Jos energian saaminen hiilihydraateista on niukkaa, lihasglykokeenivarastot vähentyvät ja elimistö joutuu käyttämään proteiineja energiaksi. Proteiinien käyttäminen energiaksi kuluttaa ja tuhoaa lihaskudosta ja lopulta lihasmassakin alkaa vähetä. Lihaspoteiinin hajoamisen välttämiseksi riittävä energiansaanti hiilihydraateista onkin proteiinin saantia tärkeämpää. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 13.1.2009].) Vaikka tanssija ei halua kasvattaa isoja lihaksia vaan haluaa pitää lihaksensa pieninä ja kehonsa solakkana, hänkin tarvitsee lihaksia tanssimiseen, olivat ne pienet tai suuret. Pelkkä luuranko ei pysty tanssimaan.

## 4.3 Rasvoista energiaa lihaksille

Rasvat ovat ihmisen kehon suurin energiavarasto, koska niitä tarvitaan energianlähteenä jokapäiväisessä toiminnassa. Rasvat toimivat myös solukalvon rakennusaineena sekä niistä saadaan tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja sekä elintoiminnoille välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistö ei pysty itse muodostamaan. Tanssijalle rasvat ovat tärkeitä suuren energia-arvonsa takia, koska ne toimivat tanssijan kehon pääasiallisena

energianlähteenä. Pitkien tanssitreenien aikana rasvojen käyttö energianlähteenä säästää lihasten ja maksan rajallisia energiavaroja kuormittaviin lyhyisiin suorituksiin. (Rehunen 1997, 61 - 63, 69 - 70.)

Tanssijat välttelevät tietoisesti rasvaisia ruokia lihomisen pelossa, ymmärtämättä rasvan tärkeyttä energianlähteenä. He kuvittelevat rasvan kertyvän kehoonsa vain läskiksi, mutta todellisuudessa tanssija tarvitsee rasvaa täyttääkseen lihaksissa olevia sisäisiä rasvavaroja, joista saadaan nopeasti energiaa tanssimisen aikana. Tanssijoille tyypillinen liian vähärasvainen ruokavalio pienentää lihaksien rasvavaroja, jolloin suorituskykykin heikkenee. Rasvat tarvitsevat hajotakseen energiaksi hiilihydraatteja, joten tanssijan ruokavalion tulisi sisältää sopivasti rasvoja ja hiilihydraatteja, jotta energiantuotanto olisi mahdollisimman tehokasta. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 13.1.2009].)

#### 4.4 Vitamiineja ja kivennäisaineita energiaravintoaineiden tueksi

Vitamiinit ovat aineenvaihdunnalle tärkeitä aineita, joita elimistö ei pysty itse tuottamaan. Koska hiilihydraatit, proteiinit, rasvat ja kivennäisaineet tarvitsevat vitamiineja aineenvaihdunnassaan, vitamiineilla on tärkeä tehtävä kasvun ja elämän ylläpidon säätelyssä. Elimistö tarvitsee toimiakseen vitamiinien yhteistoimintaa ja jos yhtä tai useampaa vitamiinia ei saada tarpeeksi, elimistön toiminnot häiriintyvät, aineenvaihdunta ei toimi normaalisti ja yleiskunto laskee. Vitamiinit jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin vitamiineihin. Rasvaliukoisia vitamiineja (A, D, E ja K) ei välttämättä tarvita päivittäin, koska ylimääräiset vitamiinit varastoituvat maksaan sekä osaksi kehon rasvakudoksiin. Täydet vitamiinivarastot riittävät jopa kuukausiksi. Vesiliukoisia vitamiineja (C ja B) tarvitaan taas päivittäin, koska ne eivät varastoidu yhtä tehokkaasti kuin rasvaliukoiset vitamiinit. (Rehunen 1997, 80 - 82.)

Tanssijat syövät usein hyvin niukasti ja tarvittava ravintoaineiden saanti ei ole mahdollista. Niukan ravinnon lisäksi otetaan harkitsemattomasti ravintoainelisiä täydentämään puutteita. Parhaiten puutteet saadaan poistetuiksi, kun tanssija syö monipuolista ravintoa. Pelkkä hiilihydraattien tai proteiinien nauttiminen ei riitä, koska

energiaravintoaineet tarvitsevat toimiakseen vitamiineja. Monipuolisesta ruokavaliosta saadaan lähes kaikki tarvittavat vitamiinit, mutta vitamiinilisää ei tarvitse jättää pois kunhan syö ruokaakin sen lisäksi. Tanssijan on muistettava, että kokonaisuus on tärkein, ei yksittäinen energiaravintoaine tai vitamiini.

### Kivennäisaineet

Kivennäisaineet ovat tärkeitä elintoiminnoille ja niillä on monia tehtäviä elimistössä. Tanssijalle kivennäisaineet ovat tärkeitä vesitasapainon ylläpidossa, hermojen moitteettomassa toiminnassa ja lihasten supistumisessa sekä energianlähteiden hajoamisessa ja energiavarastojen täydentymisessä. Kivennäisaineita (mm. kalsium, natrium, magnesium, rauta) saadaan tarvittava määrä, kun syödään monipuolisesti täysjyväviljatuotteita, marjoja ja vihanneksia sekä lihaa ja maitotuotteita. Kivennäisaineiden saannin merkitys korostuu hikoillessa, koska kivennäisaineita menetetään hien mukana. Hien mukana erittyy erityisesti natriumia, mutta sen tarvittava saanti palautuu ruoan luonnostaan sisältämän suolan avulla. (Rehunen 1997, 93 - 95.)

Tanssimisella ei ole vaikutusta vitamiinien eikä kivennäisaineiden lisäsaannin tarpeeseen. Kuten vitamiinienkin kohdalla, kivennäisaineiden puutteen aiheuttaa tanssijan niukka ruokavalio. Etenkin naisilla raudan ja kalsiumin puutoksella on seurauksensa. Kuukautisten aikana menetetään rautaa kun taas vähäinen kalsiumin saanti heikentää luustoa. Kuukautisten poisjäämisen estämiseksi ja luuston turvaamiseksi nuoren tanssijan on syötävä monipuolisesti, jotta nuoruudessa saadut puutostilat eivät vaikuttaisi aikuisuuteen. Puutostilojen aiheuttamia seurauksia on vaikea korjata jälkikäteen.

### 4.5 Säännöllisellä ruokailulla energiaa koko päiväksi

Tanssijoille ruoasta on muodostunut välttämätön paha, jota on aina välillä hiukan syötävä. Ruokailun merkityksestä ei puhuta ja siksi tietoa on vähän. Ateriointi olisi kuitenkin saatava säännölliseksi, jotta tanssimisesta voi nauttia täydellä energialla ja kehittyminen olisi mahdollista. Tanssijan ruokavalion tulisi koostua ennen kaikkea

aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä. Päivän aikana tulisi nauttia myös välipaloja, jottei aterioiden välillä verensokeri laskisi liian alas. Tanssijan on tärkeää saada päivän aikana tarpeeksi energiaa, koska kehittyminen ja tehokas palautuminen vaativat, että ravintoaineita on koko ajan elimistön käytettävissä (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 21.1.2009]).

#### Ennen tuntia

Tanssitunnit ovat yleensä ilta-aikaan, joten jo aamusta lähtien saatu ravinto vaikuttaa kehittymiseen sekä kehon palautumiseen. Hyvän ja ravinteikkaan aamupalan sekä lounaan, välipaloja unohtamatta, nauttiminen auttaa jaksamaan illan tunnilla. Tärkeintä on päivän aikana täyttää lihasten ja maksan glykogeenivarastot uupumuksen välttämiseksi.

Muutama tunti (3-5) ennen tanssituntia ruoan tulisi olla energiapitoista, mutta kevyttä ja helposti sulavaa, jotta kehittyminen ja jaksaminen olisivat parhaimmillaan. Myös aivot tarvitsevat veren glukoosista saatavaa pitkäkestoista energiaa, koska muuten nopeat verensokerin muutokset aiheuttavat lieviä aivotoiminnan häiriöitä, kuten yleisen kiinnostuksen laskua, väsymystä, heikkouden tunnetta, tarkkaavaisuuden puutetta ja ärtyisyyttä. Ruoan tulisi olla hiilihydraattipitoista, vähän rasvaa ja proteiinia sisältävää. Hiilihydraattipitoinen ruoka imeytyy kehoon nopeammin kuin rasvainen ruoka, jolloin energiansaanti on nopeampaa. Hyviä ruokia ennen tuntia ovat puurot, keitetyt perunat, vähärasvainen liha, kala tai kana, erilaiset keitot, jogurtit tai pieni määrä leipää. Tuoreita kasvikunnan tuotteita, hedelmiä ja marjoja kannattaa nauttia kohtuullisesti, jottei suolistoon jäisi sulamatonta ruokaa aiheuttamaan vatsavaivoja ja pistoksia. (Rehunen 1997, 124 - 128.)

Ravinnon lisäksi tanssijan tulisi nauttia nestettä säännöllisesti päivän aikana nestevajeen välttämiseksi. Ruoan mukana saadaan osa nesteestä, mutta ruokailun yhteydessä ja niiden välillä on tärkeää juoda maidon ja mehun lisäksi myös runsaasti vettä. Muutama tunti ennen tanssitreenejä voi juoda hiukan enemmän, jotta ylimääräinen neste ehtii poistua ennen tuntia. Tanssitunnille otetaan vesipullo mukaan.

## Tunnin jälkeen

Tanssitreenien kestäessä useampia tunteja kasvaa myös tunnin jälkeisen ravinnonsaannin merkitys. Tärkeintä on palauttaa neste- ja energiatasapaino ennalleen. Ensin on tärkeintä saada nestetasapaino kuntoon veden avulla, jota tulisi juoda pieniä määriä heti tunnin jälkeen. Energiatasapainon saavuttamiseksi tulisi syödä hiilihydraattipitoista, vähän rasvaa ja proteiinia sisältävää ruokaa, koska hiilihydraatit nopeuttavat palautumista. Tunnin jälkeen voi syödä heti vaikka banaanin palautumisen alkamiseksi, mutta isomman aterian nauttiminen kannattaa aloittaa hiukan myöhemmin, jotta keho ehtii tasoittua tanssimisesta. (Rehunen 1997, 137.)

Tanssijoilla on taas oma uskomuksensa iltasyömisestä suhteen. Monet lopettavat syömisensä ilta kuuteen mennessä, jotta ehtivät kuluttaa saamansa energian ennen nukkumaanmenoa lihomisen pelossa. Lihomisen pelko on kuitenkin vain tanssijoiden mielen tulos. Tanssitunnin jälkeen täytyy syödä monipuolinen illallinen ja mahdollinen iltapala ennen nukkumaanmenoa sekä juoda vettä, jotta väsyneet lihakset saisivat taas energiaa palautuakseen. Iltasyöminen on tärkeää nukkumisen ja erityisesti syvän unen aikana tapahtuvan palautumisen takia. Iltasyöminen ei lihota sen enempää kuin päivällä syöty ruoka, kunhan se on ravintoaineiltaan rikasta, hiilihydraatteja, proteiinia ja hyvää rasvaa sisältävää ravintoa. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 21.1.2009].)

## Unohtamatta välipaloja

Ravinteikkaan aamiaisen, lounaan ja päivällisen lisäksi tanssijan tulisi syödä välipaloja. Välipalojen avulla tanssijan verensokeri pysyy tasaisena sekä vireystaso ja jaksaminen paranevat. Noin tunti ennen tanssituntia nautittu kevyt välipala antaa lisätehoa tanssimiseen, koska keho on ravittu ja energiaa ei kulu vatsassa vaivaavan nälän miettimiseen. Hyvä välipala on hiilihydraattipitoinen, hyvälaatuista proteiinia ja suojaravinteita sisältävä sopivan pieni, mutta energiapitoinen. Rasvan saannin tulisi olla niukkaa, jotta ruoka sulaisi nopeasti. Sokeripitoisia ruokia tulisi välttää välipaloina, koska liiallisen sokerinsaannin seurauksena on verensokerin heittelyä ja eikä makeiden

ruokien jälkeen tule syötyä ravinteikkaampaa ruokaa. Välipalan lisäksi tulisi nauttia nestettä nestehukan välttämiseksi. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 21.1.2009].)

Tanssinharrastajan päivät voivat venyä pitkiksi koulun ja tanssiharjoitusten takia. Olisi hyvä tietää jo aamulla kotoa lähtiessä, tarvitseeko eväitä mukaansa vai ehtiikö käydä kotona syömässä. Jos päivän aikataulu on epävarma, on kannattavaa valmistautua päivään omin eväin, jottei nälkä aiheuta uupumusta. Kotona nautittuna hyviä hiilihydraattipitoisia välipaloja ovat täysjyväleivät sekä karjalanpiirakat, mysli, puuro, hedelmät ja täysmehut. Proteiinia näiden lisäksi saa rasvattomista jogurteista, raejuustosta, maidosta, viilistä sekä rahkasta. Rasvaa saadaan leivälle levitettävästä kasvismargariinista. Välipaloja on myös helppo kuljettaa mukana omien mieltymysten mukaan. Hyviä mukana kuljetettavia välipaloja ovat hedelmät, erityisesti banaani, vauvanruoat (piltit), vähäsokeriset myslipatukat ja välipalakeksit, pillitäysmehut, kuitupitoiset pikapuuropussit, pähkinät ja kuivatut hedelmät. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 21.1.2009].)

Tanssijat sortuvat usein syömään vain pelkkiä välipaloja tai napostelevaan päivän aikana pieniä määriä ruokaa siirtääkseen nälkää. On kuitenkin muistettava, ettei pelkkien välipalojen avulla pysty täyttämään kehon tarvitsemia lihasten ja maksan energiavarastoja. Syömällä ravinteikasta ruokaa säännöllisin väliajoin, jaksaa pitkän päivän täydellä energialla ilman uupumusta. Keho ja aivot pysyvät ravittuina, eikä energiaa kulu nälän miettimiseen tai herkkujen syömisestä aiheutuvan huonon omantunnon kokemiseen.

## **5 JUOMISEN TÄRKEYS**

Miehen kehosta 60 % ja naisen kehosta 55 % on vettä. Vesi on yksi kehon toiminnan kannalta tärkeimmistä aineista ja sillä on useita elintärkeitä tehtäviä. Vettä tarvitaan ruoansulatuksessa, ravintoaineiden imeytymisessä ja kuljetuksessa sekä se säätelee kehon lämpöä ja poistaa kuona-aineita. Niin sanottu janokeskus sijaitsee aivojen hypothalamuksessa. Janokeskus saa ärsykeitä elimistön nestemäärän muutoksesta,

mutta myös hermoston kautta suun ja nielun kuivuneilta limakalvoilta. Jo pienikin muutos, 1 - 2 % veden menetys, saa aikaan janon tunteen heikentäen tanssijan suorituskykyä. (Rehunen 1997, 113 - 115.)

Normaalisti päivän aikana kehosta haihtuu vettä noin kaksi litraa, mutta tanssijalla hikoilun takia veden menetys voi nousta useampiin litroihiin tunnissa. Nestevaje heikentää tanssijan suoriutumista, koska lämmönsäätely heikkenee hikoilun vähetessä, ääreisosien verenkierto heikkenee ja samalla ravinteiden ja hapen saanti lihaksissa huononee. Nestevajeen välttämiseksi tanssijan tulisi juoda koko päivän ajan, ei vain tanssitreenien aikana. Vettä saadaan myös ruuasta, mutta on erityisen tärkeää juoda päivän mittaan ennen tuntia, tunnin aikana sekä tanssitunnin jälkeen. Päivinä jolloin ei ole tuntia, nestettä tulisi saada vähintään kaksi litraa, mutta tanssillisina päivinä paljon enemmän. Veden juontia ei kuitenkaan saa liioitella, koska liiallinen pelkän veden nauttiminen vähentää veren suolapitoisuuksia sekä vähentää nesteen imeytymistä. Nesteen imeytyminenkin on rajallista. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 20.1.2009].)

Nestetasapainon säilyttämiseksi tanssitunnilla olisi hyvä juoda 10 - 15 minuutin välein 1 - 2 desilitraa vettä. Määrän noustessa yli 2 desilitran vesi ei ehdi imeytyä ja mahalaukkuun jää ylimääräistä vettä aiheuttaen vatsavaivoja. Kerralla juotu suuri määrä nestettä voi aiheuttaa myös pahoinvointia. Paras juoma tanssitunnille on raikas ja viileä vesi. Makeat juomat, kuten mehut, hidastavat nesteen imeytymistä eikä tarvittavaa nestetasapainoa saavuteta. Vettä tulisi juoda ennen kuin janontunne yllättää, koska janontunne tulee viiveellä ja sen tullessa nestevaje on jo tapahtunut. Janontunne katoaa myös nopeasti, joten juomista ei saa lopettaa liian aikaisin. Nestevajeen tultua nestetasapainon nopea uudelleen saavuttaminen on lähes mahdotonta. (Suomen Olympiakomitea 2008 [viitattu 20.1.2009].)

Jokainen tanssija on keholtaan ja totumuksiltaan aivan erilainen. Nautitun nesteen määrä riippuu paljolti kehon rakenteesta, mutta erityisesti hikoilun määrästä. Luonnollisestikin enemmän hikoileva tanssija tarvitsee enemmän nestettä menettämänsä

nesteen tilalle. Jokaisen opettajan tulisi muistaa juoda itse, mutta myös muistuttaa oppilaitaan juomaan tunnin aikana.

## **6 PUHUMATTOMUUDEN KIERRE - KUINKA SAADA TANSSIJAT YMMÄRTÄMÄÄN RAVINNON MERKITYS?**

”Ruoan ja syömisen tulisi olla keskeinen ilonaihe, jonka avulla ihminen voi huomattavasti parantaa fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointiaan” (Huovinen & Leino 2000, 441).

Useat tanssinopettajat ovat saaneet ensikosketuksensa tanssimaailmaan jo lapsena. He tietävät miltä tuntuu olla kurinalaisessa tanssimaailmassa. Nuorella tanssijalla on halu kehittyä ja ajatukset pyörivät oman kehon ympärillä sekä peilistä näkyvässä kuvassa. Jos oma keho ahdistaa, halutaan lopettaa syöminen ja tulla paremmaksi tanssijaksi laihduttamalla. Laihduttaminen ja kehittyminen eivät kuitenkaan toimi yhdessä. Syöminen, ruuasta nauttiminen sekä kehittyminen taas toimivat. Miksi ruokailusta ei puhuta tanssinharrastajien keskuudessa vaikka opettajalla on halu saada oppilaistaan taitavia tanssijoita sekä oppilailla halu kehittyä koko ajan vain paremmiksi tanssijoiksi? Kukaan ei uskalla aloittaa ja avata keskustelua.

Opettajat voivat vaikuttaa sanattomalla viestinnällään oppilaiden käsitykseen menestyvästä tanssijasta. Hoikkien oppilaiden suosiminen johtaa nuoria uskomaan, että laihuus on tanssijan paremmuuden mitta. Äärimmäisenä esimerkkinä hoikkien tanssijoiden pukeminen pienempiin ja hieman pyöreämpien tanssijoiden pukeminen peittäviin asuihin esityksissä tekee selvän jaon heidän välille. Miksei koko ryhmä voi pukeutua tavalla, joka sopii kaikille? Suosimisen seurauksena nuoret tanssinopiskelijat alkavat säännöstellä ruokailuaan, koska uskovat että laihempi tanssija on aina parempi. He yrittävät syödä mahdollisimman vähän sekä käydä tanssitunneilla, mutta vähäisellä energiatasolla. Laihuuden tavoittelun ohella tanssinoppilas kiinnittää huomiota vain tekniikan treenaamiseen, koska tanssijalle kehittyminen on tärkeintä. Ruokailu on kuitenkin osa tanssimista sekä edellytys kehittymiselle. Tiedottomuus ja epäterveelliset



ruokailutottumukset leviävät koko ajan enemmän tanssijoiden keskuudessa eivätkä tanssinopettajat painota tarpeeksi ravinnon tärkeyttä kehittymiselle. Ravinnosta aletaan puhua, kun tanssija alkaa muistuttaa lähinnä luurankoa. Vasta silloin oppilasta kehoitetaan syömään.

Tanssitunnit ovat usein lyhyitä jopa tanssitekniikan harjoittamiseen, joten pelkkään ruokailusta puhumiseen voi olla hankala löytää aikaa. Tanssinopettaja voi kuitenkin ujuttaa ravintotietoutta oppilailleen, vaikkei pitkiä ravintoluentoja ole mahdollista pitää. Tärkein esimerkki oppilailleen on itse opettaja. Energinen ja terveellisiä ravintotottumuksia noudattava opettaja on esikuvana oppilailleen. Yhtenä iltana opettajalla saattaa olla useampia tunteja peräkkäin, joten energiaa tarvitaan koko illaksi. Tuntien välissä voi syödä vaikka banaanin ja ohessa mainita oppilailleen, miksi tarvitsee energiaa. Tällöin opettaja saa tilaisuuden jakaa ravintotietouttaan oppilaille, mutta samalla myös syyn nauttia ruokaa tuntien välissä.

Vaikkei aina tiedä milloin ja miten kertoisi oppilailleen ravinnosta, tärkeintä on siitä puhuminen positiivisena asiana. Huomautukset ruokien liian suurista kaloriarvoista tai ruuan tuomasta ahdistuksesta jäävät kyllä oppilaiden mieleen. Kalorit ja ahdistukset täytyy jäädä opettajan omaksi salaisuudeksi. Tanssinopettajan tulisikin painottaa ruokailua kehittymistä edistävänä tekijänä eikä vaieta sen hyvistä puolista. Hän voi kehottaa oppilaitaan tulemaan tunnille mieluummin keho ravittuna ja iloisella mielellä kuin vatsa nälästä kutistuneena ja sen takia mieli ärtyneenä. Vatsassa huutava nälkä vain häiritsee keskittymistä eikä tekniikan harjoittelusta ole hyötyä, jos on koko ajan vihainen itselleen. Väsyneitä oppilaita kannattaa kannustaa syömään ennen tuntia ja kokeilla saisiko sillä väsymyksen pois seuraavalle tunnille. Tanssinharrastaja voi ajatella väsymyksen olevan seurausta liian kiireisestä aikataulusta, pitkästä koulupäivästä, mutta ravinnollakin on oma merkityksensä. Keho väsy nopeammin aliravittuna. Lopulta pienistä opettajan positiivisista vinkeistä voi tulla yksi iso kokonaisuus. Tanssijoiden hyvinvointi sekä tietoisuus ravinnon merkityksestä positiivisena tekijänä tanssimisessä ja siinä kehittymisessä tulisi saada paremmaksi.

*”Tänään tanssitunnin sijaan opettajani puhui meille ravinnosta. Saimme jokainen nipun papereita, joita voimme jälkeensä lukea ja pohtia ravinnon merkitystä itsellemme sekä tanssin suhteen. Miksei kukaan ole aikaisemmin herättänyt minua. Itse olen elänyt jo useamman kuukauden vain hedelmillä ja makeisilla. Nyt vasta tajuan kuinka tyhmä olen ollut. Kulkenut ärtyneenä ja väsyneenä päivästä toiseen yrittäen kehittyä tanssitunnilla tuntien, etten siinä kuitenkaan onnistu. En tietenkään onnistu, koska kehoni ei saa tarpeeksi energiaa elämiseen sekä tanssimisessa kehittymiseen. Muutoksen tekeminen ruokailutottumuksiini tulee olemaan hankalaa, mutta aion yrittää. Joka päivä haluan tulla vain paremmaksi tanssijaksi, mutta nyt tajuan, että en pysty siihen, jos jatkan elämääni syömällä vain salaattia ja hedelmiä. ”*

## **7 LOPUKSI**

”It’s not surprising then that dancers cannot and will not think of the long term” (Bruce Marks kirjassa Ryan & Stephens 1997, iv).

Tanssijat elävät päivän kerrallaan, iloitsevat onnistumisistaan, mutta myös ahdistuvat päivittäin tanssimaailman raakuudesta ja omasta kehostaan. He haaveilevat menestyksekkäästä tulevaisuudesta ja pitkästä tanssijan urasta. Kaikkia menestymiseen vaadittavia tekijöitä ei kuitenkaan oteta huomioon ja oman kehon tarpeita laiminlyödään. Huonoja päiviä on enemmän kuin hyviä, vaikka päällepäin yritetäänkin antaa hyvinvoiva kuva. Tanssijan sisällä kiehuu.

Kirjoittaessani opinnäytetyötä pohdin paljon tanssijan käyttäytymistä ruokailun suhteen. Miksi syöminen ahdistaa tanssijoita? Ruokailuun liittyviä negatiivisia kommentteja kuulee lähes jokaisen tanssijan suusta. He eivät välttämättä itse tajua mitä sanovat, koska ahdistavista ajatuksista on tullut vain tapa, eikä tapana ole ollut puhua ruokailun merkityksestä. Voisiko negatiivisista ajatuksista päästä eroon lisäämällä ravintotietoutta tanssijoiden keskuudessa? Onko mahdollista saada tanssijat tajumaan ruokailun merkitys tanssissa edistymiselle?

Omalla kohdallani tiedon saaminen auttoi ajattelemaan toisin, koska ennen en vain tiennyt tarpeeksi. Kerättyäni tietoa säännöllisen ja monipuolisen ruokailun sekä ravintotietouden merkityksestä, olen oppinut nauttimaan syömisestä. Ennen en jaksanut välittää, vaikka en ehtinytkään syödä kunnolla, mutta nyt välitän ja paljon. En jätä ruokailuja väliin enkä sekoita ateriatyymiäni, ja näin aikaisemmin vaivannut uupumus ei pääse yllättämään. Aluksi vatsani tuntui liian täydeltä, mutta koska jaksoin paremmin, ymmärsin säännöllisen ruokailun merkityksen. Ja mikä parasta, ylimääräinen napostelu on jäänyt pois ja voin hyvällä omatunnolla nauttia herkkuja silloin, kun mieleni tekee.

Uskon, että ravintotietouden lisääminen tanssijoiden keskuudessa poistaa vääriä uskomuksia ja vähentää vääristyneitä mielikuvia. Toivon, että tekstini lukemalla saan tanssijat miettimään omaa hyvinvointiaan. Haluan herättää keskustelua tanssinopettajien sekä tanssijoiden ravintotietoudesta. Haluan myös lisätä positiivista keskustelua ravinnosta, koska puhumattomuudella edistystä ei tapahdu. Tanssijat haaveilevat pitkästä urasta, mutta kehon tarpeita laiminlyömällä se ei tule onnistumaan. Mielestäni kaikkien tanssijoiden tulisi muistaa, kuten Ryan ja Stephens (1997, 83) toteavat, että tanssiminen kuluttaa energiaa, jota saadaan syömällä säännöllisesti ja sopivia määriä. Syömättömyydellä itsensä näännyttänyt tanssija ei jaksakaan läpi pitkien harjoitusten eikä esitysten.

## LÄHTEET

### Kirjallisuus

Holmala, Eija 2006. Harmoninen hyvä olo. Helsinki: Gummerus kustannus.

Huovinen, Maarit & Leino, Ulla 2000. Suomen terveellisin kirja. Helsinki: WSOY.

Pulli, Tarja (toim.) 2002. Hyvä olo, eheä elämä. Helsinki: Mattina.

Rehunen, Seppo 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-Kustannus.

Ryan, Allan J. & Stephens, Robert E. 1997. Dancer's complete guide to health care & a long career. Lontoo: Dance Books.

### Sähköiset lähteet

Borg, Patrik 2003. Mikä ihmeen säästöliekki? [viitattu 8.12.2008]. Saatavissa <http://keho.net/artikkelit/naytaartikkeli/Mika-ihmeen-saastoliekki-441>

Niskanen, Tuukka 2005. Ravinto turvaa leikki-ikäisen lapsen kasvun. [viitattu 14.12.2008]. Saatavissa <http://www.verkkoklinikka.fi> > Terveys > Lapsen ravinto > Artikkelit

Suomen Olympiakomitea 2008. Ravintofysiologian pikakurssi. [viitattu 5.11.2008]. Saatavissa [www.noc.fi/urheilijan\\_ravitsemus](http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus) > Ravintofysiologian pikakurssi