



TIEDOTE
27.9.2004

Urheilujuoman tehosta eriäviä mielipiteitä

Joka neljäs urheilunharrastaja kokee juovansa liian vähän

Maailman johtavan urheilujuoman Gatoraden teettämän haastattelututkimuksen mukaan joka neljäs pääkaupunkiseudun urheilunharrastajista kokee juovansa liikunnan aikana liian vähän. Tutkimus toteutettiin kyselyhaastatteluin pääkaupunkiseudun urheilunharrastajien keskuudessa.

Paljon liikuntaa harrastavat olivat selkeämmin sitä mieltä, että he juovat riittävästi liikunnan yhteydessä. Sen sijaan erityisesti liikuntaa 1-2 kertaa viikossa harrastavat pitivät nesteytystään riittämättömänä.

Tutkimuksesta käy ilmi, että sisätiloissa tapahtuvan pelin ja jumpan aikana juominen koettiin tarpeellisimmaksi. Yli 90 prosenttia vastaajista katsoi juomisen liittyvän kiinteästi näihin urheilulajeihin. Sen sijaan lenkkeilyn kohdalla ainoastaan runsas puolet piti juomista olennaisena ja kävelylenkin aikana enää vain neljäsosa.

- Lenkkeily ulkona voi olla huomattavasti kovatehoisempaa ja pitkäkestoisempaa kuin saliharjoittelu. Juominen on kuitenkin sen aikana vaikeaa, mistä syystä siihen ei ole totuttu eikä juomista ilmeisesti katsota yhtä välttämättömäksi, sanoo Gatoraden brand manager Kati Niemelä.

Kaikki eivät vakuuttuneita urheilujuomien tehosta

Urheilunharrastajien juomatottumukset perustuvat usein mielikuvaan tutkitun tiedon sijasta. Kolme viidestä tutkimukseen osallistuneesta urheilunharrastajasta ei ole vakuuttunut urheilujuomien tehosta eikä koe tarvitsevänsä urheilujuomaa liikunnan aikana.

- Täysipainoinen urheilusuoritus ja siitä palautuminen edellyttävät riittävän nesteen ja sen mukana elimistölle välttämättömien ainesosien nauttimista. Jano on jo merkki nestehukasta, sanoo Kati Niemelä.

Hämmennystä urheilijoiden keskuudessa aiheuttaa myös juomien laaja valikoima.

- Monet sekoittavat urheilujuoman energiajuomaan. Energiajuoma sisältää kuitenkin kofeiinia, joka nopeuttaa nesteen poistumista ja urheilujuoman tehtävä on nimenomaan nesteyttää. Vesi tuntuu olevan vielä suosituin juoma urheilun aikana. Se sammuttaakin janon tunteen aikaisessa vaiheessa. Juominen lopetetaan kuitenkin ennen kuin nestehukka on torjuttu. Vesi ei myöskään palauta kehoon menetettyjä mineraaleja ja kivennäisaineita, mitä tarvitaan jaksamiseen ja nopeaan palautumiseen, jatkaa Niemelä.

Elokuussa Rederan toteuttamassa tutkimuksessa haastateltiin yli sataa liikunnan harrastajaa pääkaupungissa.

Suomeen tämän vuoden toukokuussa saapunut Gatorade on tieteellisesti valmistettu ja tutkittu vesipohjainen urheilujuoma, joka parantaa suorituskykyä palauttamalla kehoon urheilusuorituksen aikana hien mukana poistuneita ravinteita; nestettä, mineraaleja ja energiaa.

Lisätietoja:

Brand Manager Kati Niemelä, PepsiCo Nordic Finland, puh. 09-6824 4531, kati.niemela@intl.pepsico.com

Kuvia:

JKL Helsinki, Maija Taimi, puh. 09-686 9790, maija.taimi@jklhelsinki.fi

Gatorade kehitettiin 1960-luvun puolivälissä Floridan yliopiston tutkijoiden toimesta amerikkalaisen jalkapallojoukkueen Florida Gatorsin pelaajien tarpeisiin. Vuodesta 1988 lähtien Gatorade Sports Science Instituutissa (GSSI) Illinoisissa on tutkittu nesteytykseen ja urheiluravitsemukseen liittyviä asioita. Gatorade on PepsiCon omistama ja valmistama urheilujuoma. Suomessa Gatoraden myynnistä ja jakelusta vastaa Hartwall.