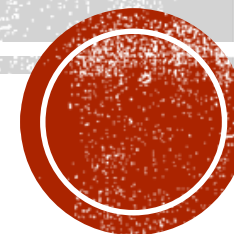


# LIKKUVAN KOIRAN RUOKINTA

Kouluttajana: Jakke Lehtonen



# JAKKE LEHTONEN

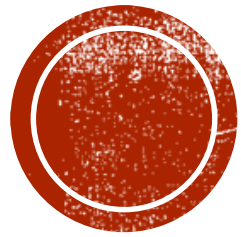
- Taidot greyhoundeilla Suomessa, Ruotsissa ja Irlannissa
- Sisällöntuotto [katiska.info](http://katiska.info)
- Materiaalit ja koulutus [sumppu.info](http://sumppu.info)
- Ravinto- ja ravitsemusneuvontaa



# KOULUTUKSEN RUNKO

- 1. osio: Miksi ruokitaan
- 2. osio: Miten ruokintaan
- 3. osio: Lisäravinteet ja muu huolto





# **MIKSI RUOKITTAAN?**

**Ruoka on polttoainetta.  
Muu tulee kaupan päälle.**

# SYYYT RUOKINTAAN

## Uskomukset

- **Idealismi**  
raaka/luonnonmukaisuus/kuivamuonat
- **Myytit**  
munuaiset/kasvu/aktiivisuus rasvalla

## Ulkomuoto/terveys

- **Vatsa**  
allergiat/ruuansulatus/haima jne.
- **Turkki**  
miltä näyttää/hilseily/karvaaminen

**Paino? Tarve? Yksilö?**



# KOIRA



- ✓ Ikä
- ✓ Työ
- ✓ **Terveys**

- Ruoka
- Odotukset ja usko
  - Lisäravinteet
  - Superfoodit



# SOHVA JA TYÖ

## Kotikoira

- Riittää, että täyttää laskennalliset tarpeet (terveystila huomioiden)
- Kokonaiskuva riittää, ei tarvetta nippelille
- Painolla ei suurta merkitystä, normaalin rajoissa

## Liikkuva

- Laskennallinen ylläpitotarve ei riitä
- Huomioitava yksittäisiä tekijöitä
- Painokontrolli vs. ruoka-annos
- Ylläpitoruokinnan konsepti vaihtelee



# PERUSSÄÄNNÖT

- Jokaisen ruokintatyylin täytyy täyttää samaa perusta: juuri sen koiran sen hetkinen perusravitsemus mahdollisimman laajasti
- Ruokintatyylien erot määräävät kuinka lähelle tuota optimia päästään
- Ravitsemustavoite on utopia, eikä sitä tunneta
- Lisillä täytetään vajeet – selvät ja uskotut

**Tunnista plussat ja miinukset; ole rehellinen!**





# RUOKINTATYTYILIEN EROT?

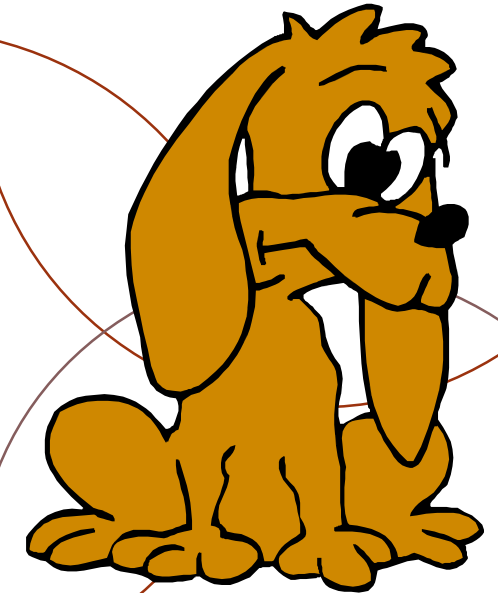
- **Ruokintatytylien erot ovat ideologisia (raaka vs. kypsä)**
- **Ruokintatytylit ovat aina samanlaisia perustarpeiden suhteen (proteiini, rasva jne.)**
- **Ruokintatytyli määrää mitä lisiä tarvitaan (esim. lihalla Ca, kuivamuonilla usein hivenaineita)**

## KUIVA:

- ✓ Tasalaatuinen
- ✓ Perustarpeet
- ✓ Muuttumaton

## RAAKA:

- ✓ Raaka-aineet
- ✓ Hyväksikäyttö
- ✓ Muunneltava



## KOTIRUOKA:

- ✓ Samaa perheelle
- ✓ Sulavuus
- ✓ Ainesten hankinta



# RASITUS MÄÄRÄÄ RUUAN

- Ruokintaa muutetaan rasituksen mukaan; jos päinvastoin, niin ei kehitystä, ei menestystä
- Normaali ruokinnan suunnittelu:  
opetellaan tarpeet → opetellaan raaka-aineet  
→ ruokitaan
- Urheilukoirien omistajilta vaaditaan enemmän:  
rasituksen merkitys → mitä kehossa tapahtuu → mitä tarvitaan → mitä & mistä saadaan → ruokitaan

**Eräällä tavalla ruokitaan rasitusta, ei koiraa**



# TYÖ MÄÄRÄÄ MÄÄRÄT

- Ylläpito
  - Treeni
  - Palautus
1. Energia
  2. Proteiini
  3. Suojaravintoaineet
  4. Muu tuki

**365/12/7 kausi? Ei eroa?**



# KOSKA TYÖ ON TYÖTÄ?

- Koira hengästyy
- Kovat spurtit, toistuva tai yli 15 s
- Pitkä, yli 10 minuuttia (2 – 8 min?)
- Raaka voima
- Toistuva viikottainen
- Staattinen tai henkinen rasitus?



# **RUOKA MÄÄRÄÄ LISÄT**

- Perusruoka, perustarve
- Peruslisillä kuntoon
- Ruokinta on aina laskettava
- Kriittinen ja pessimisti



# YLEISIMMÄT TARPEET

## Kuivamuonat

- Sinkki
- D-vitamiini
- Vesi
- Proteiini
- Rasva

## Raakaruokinta

- Sinkki
- D-vitamiini
- Jodi
- Proteiini
- Ruuan määrä



# VÄSYMISEN TEORIAA

## Tärkeimmät syyt:

- nestehukka ja elimistön lämpeneminen
- energiavarastojen tyhjeneminen
- happamoitumisesta eli maitohapon, laktaatin, kertymisestä
- hermoston väsymisestä (lihaksen käskytyks ja tietoisemmalla tasolla motivaation lasku)



# URHEILULISÄT

- Suorituskyvyn lisääminen
  - ✓ kreatiini, beeta-alaniini
- Nopeuttaa palautumista
  - ✓ kalium, bikarbonaatti
- Lihaksiston toiminta
  - ✓ magnesium, B-vitamiini



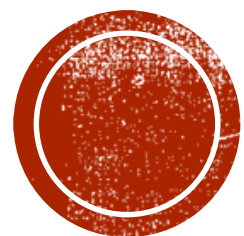


# TOIVEET JA USKOT

- Yleinen terveys
- Sairauksien estäminen
- Ravintolisät

Näyttö usein kehno tai puuttuu





# **MITEN RUOKITTAAN?**

**Tyyli on täysin vapaa.  
Lopputullos on ainoa tärkeä.**

# ENERGIA ON YKKÖNEN

- Ruuan määrän määrää energia
- Energia tulee rasvasta
- Rasvan laatu vaikuttaa
- Hiilihydraattit ovat vain kaloreita



# TASAPAINO PROTEIINEIHIN

## Puutetta jos

- liian pieni annos (laihutus, kilpirauhanen, raaka)
- liian suuri osuus rasvaa tai muuta
- liian huono sulavuus
- laatu

Yliannostuksella ei ole merkitystä



# LASKE RUOKINTA

- Muuten et tiedä
- Ylitä vähintään 30 %
- Osassa vaaditaan tupla tai tripla
- Kuivamuonat laajempia
- Raaka sulaa paremmin



# RAAKA-AINEIDEN LAATU

- Älä maksa hypestä
- Kompromissit
- Ajattele laajasti
- Hyödynnä kaikkea
- Ruoka ennen lisiä (monipuolisuus)



# VESTI!

- Riittävä nesteen saaminen
- Kuivamuonat!
- Lihalla riippuu ruuan määrästä
- Kuitu



# NYANSSIT KUNTOON

- **Kuitu**
- **Vitamiinit**
- **Mineraalit**
- **Lisät**
- **Mukavuus & hinta**





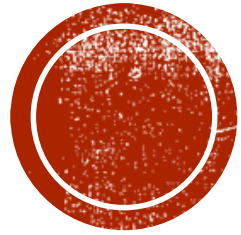
# NÄLKÄ AKTIVOI

Pieni nälän tunne ei syö energiavarastoja. Se valmistaa koiraa toimintaan ja lisää vireyttä sekä valppautta.

Jos kilpaillaan sunnuntaina:

- Perjantaina kolmasosa ruuasta pois, mutta energia normaalina, esim. rasvalisällä
- Lauantaina enintään kolmasosa, energia puolet normaalista
- Sunnuntaiaamuna vain juotto, elektrolyytit
- Ei räsitusta keskiviikon jälkeen, mutta riippuu koirasta





# TARPEESEEN & USKOOK

Lisillä ei tehdä ihmeitä eikä paranneta.  
Niillä tuetaan, autetaan ja mahdollistetaan.

# REALISMI JA EPÄILY

- Suurin osa ei toimi
- Myynnissä jopa valehdellaan
- Hyötyjä saattaa silti olla
- Hintaa vastaan hyöty
- Muiden kokemukset?



# TÄRKEIMMÄT ENSIN

- Lisillä ei saada nopeampaa tai vahvempaa (paitsi beeta-alaniini ja kreatiini)
- Lisillä ei saada koulutettua
- Lisät tukevat työtä ja vahvistavat vaikutusta
- Koulutuksessa fysiikka on unohdetuin – ruokinta ok, mutta lihakset jumissa tai ei kuntoa
- Tärkein on palautuminen: kipeä ja väsynyt ei jaksa eikä viitsi
- Palautuminen on monisäikeinen
- Tärkeintä on happamuuden neutralisointi (katabolia/anabolia)



# KALIUM

- Kahtena päivänä ennen jos hellettä, muutoin päivä ennen
- Riippumatta ruuasta n. 20 mg/kg  $\approx$  600 mg/30 kg
- Mieluummin hitaasti imeytyvä kuin nopea, esim. banaanista
- Elektrolyytti
  - Lämmönkesto
  - Nesteytys
  - Kuivuminen
  - Läpivirtsaaminen (ns. wash-out)



# BIKARBONAATTI

- Päivää ennen
- Maitohapon neutralisoinnin kolme tärkeintä puskuria ovat bikarbonaatti, fosfaatti ja proteiinit
- Bikarbonaatti neutralisoi 92% maitohaposta
- Mahaa ärsyttävä, kokeile ennen kilpailuja
- Ei suuria määriä, ehkä teelusikallinen /30 kg
- Ei dopingia koirilla, kylläkin hevosilla



# MAGNESIUM

- Päivää ennen isompi annos
- Parantaa lihaksiston hermotuksen toimintaa
- Tarvitaan energia-aineenvaihdunnassa
- Estää kramppeja
- Lihastonus, käytetään jumeissa
- Elektrolyytti
- 10 mg/kg – yliannostus on laksatiivi
- Muodolla on merkitystä: ei magnesiumoksidia



# KREATIINI

Ei varsinainen palauttava lisäravinne,  
mutta tehostaa anaboliaa

- Lisää voimaa lihassolujen kasvulla
- Pitkäkestoinen, vaikutus näkyy n. 1 kk lopettamisesta
- Teho todistettu
- Kerää nestettä, nostaa painoa
- Hyödyllisin peruskuntokaudella
- Saattaa auttaa kramppaavilla ja kuivuvilla





# BETA-ALANIINI

- Lisää maitohappokestävyyttä
- Puskuroi happamuutta
- Teho todistettu
- Hyödyllinen anaerobisessa, jos ”maitohappoväsyminen” on ongelma
- Kallis käyttää
- Yhdistettynä kreatiinin kanssa lisää anabolialia
- Käytetään jatkuvasti
- Annos epäselvä – 30 kg usein teelusikallinen



# ANTIOKSIDANTIT

- Saattavat estää rasituksen aiheuttamia happiradikaaleja
- Ei välitöntä ja näkyvää hyötyä
- C-vitamiini saattaa nopeuttaa palauttamista
- Erittäin suuret annokset E-vitamiinia hidastavat valjakkokoira ja vinttikoiria



# KESKITTYMINEN

Hyvä fyysinen kunto auttaa koulutuksessa.

- Teaniini
  - rauhoittaa, auttaa keskittymään
  - ”yli-innostus”
- Tyrosiini
  - vähentää stressiä
  - paukkuarkuus, ukkonen
- Melatoniini
  - vatsaoireet
  - stressi
  - lepo



# NESTETASAPAINO

- **Koiran kuivuminen**

- Heikentynyt suorituskyky
- Hidas palautuminen
- Nestetasapainon heittälyt
- Krampit
- Lihasjumit

- **Liian vähäinen juominen**

- **Läähätys**

- **Elektrolyyttien puute**

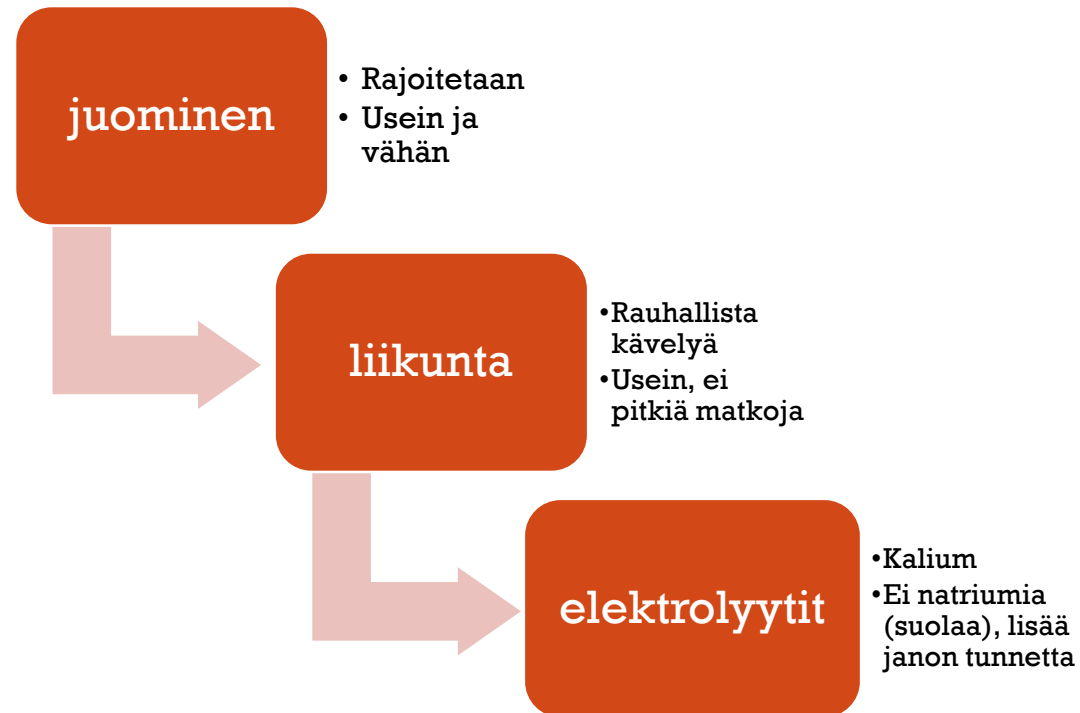
- **Rasvan puute ruuassa**

- **Liikaa hiilihydraatteja (tankkaus, maltodekstriini)**



# ”WASH-OUT”

- Neste- ja elektrolyyttitasapainon ongelma
- Johtuu läähätyksestä  
→ veren pH nousee emäksisen suuntaa hiilidioksidin poistuessa  
→ munuaiset lisäävät virtsaamista ja poistavat bikarbonaattia  
→ janon tunne pahenee
- Useimmiten tila johtuu ylirasituksesta
- Välillä syy on elektrolyyttien puutteessa



# KRAMPPI

- Syitä on monia
- Iskut (kaatuminen, kolari)
- Kuivuminen
  - Heikko juominen
  - Läähätys
  - Elektrolyyttien puute
- Suolotasapaino
  - Kaliumin ja magnesiumin puute

Rauhallista kävelytystä,  
ehkä kevyttä hierontaa.  
Venyttäminen  
kyseenalaista, vaikka  
ihmisillä toimii:  
revähdyriski



# SUMMA SUMMARUM

- Asiat voi tehdä kahdella tavalla: oikein ja väärin
- Tärkeintä ei ole tehdä oikein, vaan välttää virheitä
- Kanssakilpailija käyttää urheilulisiä. Annatko tasoitusta olemalla käyttämättä?
- Selvitä tuotteet väittämien takana
- Apteekit ja vähittäiskauppa yleensä kalleimpia
- Omistajan liika aktiivisuus
- Odottaminen treenissä ja kilpailuissa
- Käännökset, liukastumiset, äkilliset suunnanvaihdokset, hypyistä kääntyminen
- Ruokintapuutteet ja -virheet
- Palauttamisen virheet



# LOPUKSI

- Näe koirasi
- Mieti mitä teet
- Kysy: miksi, mitä hyötyä, voiko tehdä toisin
- Määrä ei koskaan korvaa laatua!





# WWW.SUMPPU.INFO

## Koira-alan kouluttaja



Tutustu tarjontaa mm. liikkuvan koiran palauttamisesta, lihashuollosta, ruokinnasta, sen suunnittelusta, vitamiineista, hivenaineista...

**Me opetamme ihmisille koira!**

WWW.SUMPPU.INFO

