



Kaffe styrker sportspræstationer

Drik kaffe og opnå bedre resultater i forbindelse med sport. Ny forskning viser, at den sorte drik får både motionister og eliteidrætsudøvere til at udholde og præstere mere. Samtidigt er kaffen et naturligt produkt, hvilket sjældent er tilfældet med de ellers så populære og meget anvendte energidrikke. Både Team Danmark og førende diabeteslæge bakker op om budskabet.

Det er ikke kun tankerne, der flyder bedre mandag morgen efter en god kop kaffe. Ny international forskning på området viser, at koffeinen i kaffe kan have en række gavnlige effekter på sportspræstationer. Ved aktiviteter som løb, cykling og roning kan koffein medvirke til at forbedre præstationen, og ved sportsgrene, hvor man skal præstere kort og eksplosivt, kan kaffe hjælpe med til sætte det rette spændingsniveau.

Det forklarer sportsfysiolog ved Team Danmark, Mads Brink Hansen, der til daglig rådgiver danske atleter om fysisk træning og hvilken mad og drikke, de skal indtage for at præstere optimalt.

”Vi anbefaler koffein inden for stort set alle sportsgrene. Det er lige fra kajakroere over atletikudøvere og badminton- og boldspillere til langdistance-løbere. For at præstere optimalt skal man være frisk både i krop og hoved. Et kendt begreb hos professionelle sportsudøvere er ’central træthed’, det vil sige, at centralnervesystemets effektivitet falder, og præstationsevnen forringes. Koffein modvirker denne tilstand og kan optimere ydelsen i såvel udholdenhedssport som i mere kortvarige og eksplosivt orienterede sportsgrene.”

Ingen tilsætningsstoffer

Kaffens naturligt høje indhold af koffeinen giver den gavnlige effekt. Koffein findes i mange produkter og tilføres kunstigt i fx energidrikke, som også anvendes hyppigt af flere sportsudøvere. Men ifølge Mads Brink Hansen kunne det være en god idé at tage en kop kaffe i stedet.

”Kaffe er et rent og naturligt produkt, hvorimod energidrik ofte indeholder store mængder af tilsætningsstoffer og sukker. Mave-tarm-systemet har ofte svært ved at håndtere så meget sukker på en gang.”



Lægelig opbakning

Også lægevidenskaben bakker op om kaffe frem for energidrikke. Her er man særlig opmærksom på at få folk til at dyrke motion og samtidigt mindske deres sukkerforbrug. Ikke mindst når det gælder forebyggelse af livsstilssygdomme som type 2 diabetes. Det forklarer en af landets førende diabeteslæger, overlæge Kjeld Hermansen fra Medicinsk Endokrinologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital:

“Vi kunne tage et vigtigt skridt i retning af at forbedre folkesundheden, hvis vi kunne få især de unge til at skru ned indtaget af sukkerholdige energidrikke og i stedet tage en kop kaffe uden sukker. I dag fylder sukker og tilsætningsstoffer alt for meget i vores kost. Motion derimod gavner på en lang række områder, og forskning tyder på, at moderate mængder koffein kan forbedre præstationen,” forklarer Kjeld Hermansen.

Gavnligt for både motionister og atleter

Både almindelige motionister og professionelle atleter kan med koffein give deres træning og præstationer et skub. En af dem, der har haft held med det, er den danske tre-springer og eliteidrætsudøver Peder P. Nielsen, som drikker kaffe både før træning og i konkurrence.

“Til daglig drikker jeg altid kaffe før træningen, mens jeg drikker mere i timerne op til en konkurrence. Hvis man i stedet drikker energidrik, som oftest skal suppleres med vand, kan man få for meget væske. Derfor er det en fordel at anvende stærk espresso-kaffe i stedet. Det hjælper også, at jeg godt kan lide god kaffe. Min metode er både for nydelsen, men også fordi jeg ved mit indtag af kaffe har en god effekt.”

Læs mere om kaffe på: www.kaffeinfo.dk

Læs mere om den nyeste forskning: www.kaffe-helbred.dk

For yderligere information kontakt venligst

Team Danmark v. Sportsfysiolog og fysisk træner Mads Brink Hansen på telefon 29808664
Overlæge, adj. professor, dr.med. Kjeld Hermansen, Medicinsk Endokrinologisk afd. MEA, Aarhus
Universitetshospital på telefon 24278475
Professionel 3-springer Peder Pawel Nielsen på telefon 31376266
Dansk Kaffeinformation på telefon 22949400