



Q&A – Koffeins virkning på sportspræstationer

Hvor meget kaffe skal man drikke før sport, og hvordan virker det?

Her er en sammenfatning af noget af den seneste forskning om kaffe og koffeins virkning på sportspræstationer.

Læs mere på www.kaffe-helbred.dk

Bedst i det lange løb

Effekten af koffein på sportspræstationer er tydeligst ved udholdenhedssport, der varer mere end fem minutter fx løb, cykling og roning. Desto længerevarende en udholdenhedsdisciplin man udøver, desto større effekt kan koffein have. Ved udholdenhedsaktivitet forbedrer koffein både præstationen (tiden, det tager at gennemføre en bestemt distance) og reducerer muskelsmerter.

Forbedrer blodets flow til muskler og hjerte

Koffein virker sandsynligvis via koffeinmedieret antagonisme mod adenosinreceptorerne i hjernen – hvilket resulterer i forøget frisættelse af adrenalin, der stimulerer energiforbrændingen og forbedrer blodets flow til muskler og hjerte.

Hvornår skal kaffen drikkes?

Effekten af koffein kan ses efter en ca. time. Den gunstige effekt aftager gradvist, efterhånden som kroppen nedbryder koffeinen.

Hvor meget kaffe?

Studier har hos trænede atleter fundet, at små til moderate mængder koffein (3-6 mg/kg legemsvægt) forbedrer sportspræstationer effektivt. Det svarer til 2-4 kopper koffeinholdig kaffe.

Er kaffe vanddrivende?

Ny forskning viser, koffein kan have en let, kortvarig vanddrivende effekt, men et moderat forbrug af koffein øger ikke risikoen for dehydrering under fysisk aktivitet.



Kaffe eller energidrik?

Der hersker en del usikkerhed om, hvor meget koffein, der er i henholdsvis kaffe og i energidrikke. Her er en oversigt:

| Produkt | Mængde (ml.) | Spænd (mg.) | Koffein | Koffeinindhold pr 100 ml. |
|-------------------|---------------------|--------------------|----------------|----------------------------------|
| Espresso | 80-150 | 25-214 | 107 mg. | 119 mg. |
| Alm. kaffe | 250 | 40-110 | 80 mg. | 32 mg. |
| Instant kaffe | 250 | 12-169 | 60 mg. | 24 mg. |
| Red Bull | 250 | 80 | 80 mg. | 32 mg. |
| Cola | 375 | 49 | 49 mg. | 13 mg. |
| Te | 250 | 9-51 | 27 mg. | 11 mg. |
| Team DK "Ekstra" | 500 | 100 | 100 mg. | 20 mg. |
| Team DK "Ekstrem" | 500 | 100 | 50 mg. | 10 mg. |

Note til oversigt:

Indholdet af koffein i de forskellige kopper kaffe kan variere alt efter, hvordan de er lavet og på hvilke bønner.

Hvor meget kaffe skal man drikke?

Den Europæiske Fødevarerikkerhedsautoritet har konkluderet, at der er påvist en årsagsvirkningssammenhæng mellem indtagelse af koffein og forbedret udholdenhedspræstation (3 mg/kg legemsvægt 1 time før aktivitet), udholdenhedskapacitet (3 mg/kg legemsvægt 1 time før aktivitet). Det vil sige, at en mand/kvinde, der vejer 80 kg skal indtage ca. 160-240mg koffein - svarende til to espressoer.