



KENNISCENTRUM KOFFIE & GEZONDHEID

ALLES OVER KOFFIE EN GEZONDHEID VOOR DE PROFESSIONAL

KOFFIE EN SPORT

Of men nu traint voor een marathon, af en toe gaat hardlopen of een fietstocht maakt, voor iedereen geldt: cafeïne verbetert de fysieke prestaties. Dat blijkt uit talloze onderzoeken.

KOFFIE, CAFEÏNE EN FYSIEKE PRESTATIES

De Europese voedselautoriteit EFSA concludeerde in een wetenschappelijke opinie in 2011 dat er een verband is tussen cafeïneconsumptie en verbeterde duurprestaties en duurbereikbaarheid, en een verminderd gevoel van inspanning tijdens het sporten. Ook is er bewijs voor een verbeterde alertheid door cafeïne (EFSA, 2011a en b). Daarnaast blijkt een matige inname van cafeïne ook tijdens inspanning bij hoge temperaturen niet te dehydrateren en de lichaamstemperatuur niet te verhogen, afgezien van wat je onder deze omstandigheden kunt verwachten (EFSA, 2015). Deze voordelen gelden zowel voor getrainde sporters als personen met een relatief inactieve leefstijl voor zowel mannen als vrouwen, en bij bewegingsvormen van uitenlopen de aard, intensiteit en duur (Burke, 2008; Goldstein, 2010a).

FYSIOLOGISCHE EFFECTEN VAN KOFFIE

Vocht is van onmisbaar belang om zowel fysiek als geestelijk goed te functioneren. Daarom is het advies van het Voedingscentrum om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken. Koffie en thee staan in de Schijf van Vijf en tellen evengoed mee als water, zo is bepaald in de Richtlijnen Goede Voeding (Gezondheidsraad, 2015). Een toonaangevende studie was bijvoorbeeld het onderzoek van Killer et al. uit 2014 waarbij naar de totale vochtbalans gekeken werd en uitwees dat ondanks een licht diuretisch effect, koffiedrinken geen negatief effect heeft op de vochtbalans.



WELKE HOEVEELHEID HEEFT EFFECT?

De Europese voedselveiligheidsautoriteit EFSA heeft onderzocht dat er sprake is van een relatie tussen cafeïneconsumptie en duurprestaties/capaciteit bij 3 mg cafeïne per kg lichaamsgewicht (twee, drie kopjes koffie) ongeveer een uur voor de inspanning.

Check www.koffieengezondheid.nl, speciaal ontwikkeld voor gezondheidsprofessionals, voor het volledige overzicht met onderwerpen over koffie en gezondheid, nieuws over de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen en om aan te melden voor de nieuwsbrief.

TIMING

Na het drinken van een kopje koffie of de inname van een cafeïnecapsule wordt cafeïne snel en efficiënt opgenomen vanuit het maag-darmkanaal. Tussen de 15 tot 120 minuten na inname heb je het meeste cafeïne in je bloed. Over het algemeen wordt aangegeven dat cafeïne minstens één uur voor het sporten moet worden ingenomen om effectief te zijn.

KOPJE OF SUPPLEMENT?

Het is aannemelijk te veronderstellen dat het drinken van een kopje koffie mogelijk dezelfde gunstige werking heeft als de inname van supplementen zoals cafeïnecapsules. Wel kan de hoeveelheid cafeïne in koffie variëren tussen verschillende soorten koffie en zetmethodes. In Nederland bevat een kopje koffie (125 ml) gemiddeld 85 mg cafeïne.



WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

Op de websites www.koffieengezondheid.nl en www.coffeeandhealth.org zijn onderbouwing en referenties beschikbaar over koffie en gezondheid.

CAFEÏNE GEVOELIGHEID

Vele studies tonen aan dat lage tot matige hoeveelheid cafeïne (tot 6 mg per kg lichaamsgewicht, ofwel vier tot vijf kopjes koffie) de fysieke en cognitieve prestaties verhogen, terwijl acute inname van hoge hoeveelheid cafeïne (doorgaans meer dan 9 mg per kg lichaamsgewicht) kan leiden tot duizeligheid, hoofdpijn, een onrustig gevoel, nervositeit, misselijkheid en slapeloosheid.

Individuele verschillen in de gevoeligheid voor cafeïne spelen zeer waarschijnlijk een grote rol bij de mentale en fysieke reactie op cafeïne (Smith, 2004; Sökman, 2008). Bovendien is cafeïne een stof die doorgaans als 'zelfregulerend' wordt beschouwd, wat inhoudt dat de meeste mensen weten wanneer ze genoeg koffie hebben gedronken en stoppen met consumeren voordat er ongewenste effecten optreden (Tieges, 2007).

Op basis van talloze wetenschappelijke studies bestaat er een algemene consensus dat de optimale hoeveelheid (tot 6 mg per kg lichaamsgewicht ofwel vijf kopjes koffie) geen nadelige gezondheidseffecten heeft voor volwassenen. Vrouwen die zwanger zijn, borstvoeding geven of zwanger willen worden, wordt geadviseerd hun cafeïneconsumptie (vanuit alle bronnen) te beperken tot 200 mg per dag. Voor kinderen geldt het advies de cafeïneconsumptie te beperken tot 3 mg cafeïne per kg lichaamsgewicht per dag.



Januari 2020