



Hoe een kop koffie je prestaties kan verbeteren

Wanneer we spreken over koffie denken de meesten meteen aan het zwarte goedje die ze 's morgens nodig hebben om wakker te worden. Koffie maakt ons wat wakkerder en meer alert door de cafeïne die er in zit. Ook tijdens de wedstrijd zijn er atleten die een energiedrank met cafeïne drinken om wat meer aanwezig en alert te zijn. Cafeïne kan ons echter veel meer helpen dan dat.

Cafeïne is een van de vijf legale supplementen waar sterk bewijs voor is dat ze de prestatie positief kunnen beïnvloeden, we noemen ze ook wel eens ergogenic aids. De andere vier zijn creatine, beta-alanine, bicarbonaat en nitraat. Cafeïne kan de aerobe en anaerobe uithouding verhogen, maar ook kracht en spieruithouding versterken. Onderzoek in judo en BJJ toont positieve effecten in hand-grip kracht en SJFT¹.

Spijtig genoeg is er ook een keerzijde van de medaille. Allereerst zal niet elke judoka deze positieve effecten onderkennen en kan het zelfs zijn dat sommigen een slechtere prestatie leveren. Daarom test je een nieuw supplement best eerst uit tijdens training. Waarom dit precies is, is nog niet 100% geweten, maar het zou wel eens in onze genen kunnen zitten.

Vervolgens heeft cafeïne ook een aantal nevenwerkingen. In hoeverre atleten die ondervinden hangt sterk af van persoon tot persoon.

- Cafeïne kan een gevoel van stress veroorzaken. Om een goede prestatie te leveren spreekt men in de psychologie wel eens over de 'Optimal State of Arousal'. Door het nemen van cafeïne kan men over die grens gaan, met als gevolg een minder goede prestatie.
- Cafeïne kan de slaap verstoren, zeker wanneer het in de late namiddag of 's avonds genuttigd wordt. In het judo is dit meestal geen probleem omdat men zelden twee dagen na elkaar kampt.
- Cafeïne heeft een diuretisch effect. Dit diuretisch effect is echter mild en wanneer je na het nemen van cafeïne begint te sporten vindt dit effect zelfs helemaal niet plaats. Een goede timing van je cafeïne is dus belangrijk.

Voedingsmiddel	Portiegrootte	Cafeïne gehalte
Instant koffie	250ml	±60 (12-169) mg
Brewed koffie	250ml	±80 (40-110) mg
Espresso	30ml	±107 (25-214) mg
Red Bull	250ml	80mg
Monster energy	500ml	160mg
Powerbar Sportgel	40g	25mg
GU caffeinated sport gel	32g	20mg
Isogel x'treme	60ml	100mg
Powerbar Acticaf Performance bar	65g	50mg
Wcup - Wake up shot	60ml	300mg
Powerbar cafeïne boost	25ml	200mg
Jolt caffeinated gum	1 stick	33mg
Virtuoos cafeïne gold	1 capsule	50mg



© Pexels.com

- Cafeïne werkt een beetje verslavend, in die zin dat wie regelmatig cafeïne of koffie drinkt en dan plots daarmee stopt, enkele dagen last kan hebben van hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, spierpijn en slaapproblemen.

Richtlijnen voor het gebruik van cafeïne

Wie de effecten van cafeïne wil uitproberen, kan een dosis van 3-6mg/kg nemen 1 uur vòòr de aanvang van de eerste kamp. Cafeïne heeft een half-life tijd van 4-6 uur, al is dit wel wat persoonsafhankelijk,

cafeïne blijft dus wel even werken. Wie echt een lange wedstrijddag heeft, kan na 4 à 5 uur opnieuw 3-6mg/kg nemen. Het is echter heel belangrijk niet te overdrijven, meer is niet beter en kan zelfs levensgevaarlijk zijn.

Cafeïne kan je vinden in koffie, bepaalde energiedranken, sommige koolhydraatgels. Er bestaat ook cafeïne in pil- of capsulevorm en in speciale kauwgom.

Amelie Rosseneu,
Diëtiste gevechtssporten

¹ Specifiek judo fitness test waarbij twee uke en 6m van elke steeg en seri die in het midden start in 15 of 30 seconden zo veel

specifieke judo fitness test waarbij twee vechters op een mat naast elkaar staan en tot, die in het midden start, in 15 of 30 seconden zo veel mogelijk nage komi's uitvoerd.