



Kaffe og trening

Kaffe kan påvirke idrettsprestasjoner positivt og negativt.

Mange erfarer at de føler seg mer våkne etter en kopp kaffe. Skjerpete sanser og økt "tenning" kan være bra i en del idretter. I tillegg vil noen under treningsøkten føle seg mindre slitne og musklene oppleves som mer utholdende. Det skyldes blant annet at koffein reduserer kroppens forbruk av glykogen. Glykogen er drivstoffet som man trenger ved forbigående store muskelbelastninger som for eksempel en motbakke. Redusert forbruk gjør at du ikke går tom så raskt.

Å drikke kaffe før trening og konkurranser innebærer ikke bare fordeler. For mye koffein kan gjøre at man kjenner seg urolig og stresset, og at man blir mindre stø på hånden. Det er en ulempe i enkelte idrettsgrener som for eksempel skyting. Kaffe er også vanndrivende hvilket kan senke ytelsene under langvarige fysiske påkjenninger, hvis man ikke tilfører kroppen ekstra væske underveis. Av samme grunn lønner det seg ikke å drikke kaffe de første timene etter en treningsøkt, for da har kroppen vanligvis et underskudd på væske.

Følsomheten for koffein og hvordan dette stoffet påvirker en treningsøkt eller idrettsprestasjoner varierer litt fra menneske. Den enkelte må derfor gjøre sine egne erfaringer. Det er greit å vite at kaffe er vanedannende, og at effekten avtar noe hvis kroppen blir tilført koffein daglig. Dersom man slutter brått, er det vanlig å få hodepine og kjenne seg trøtt de neste dagene.