



Geeft koffie mij die extra boost? En mag ik dan de week wel een kopje koffie op werk drinken?

Er heerst veel discussie over het gebruik van koffie. Het taperen met koffie is veel gehoord. Dat betekent de hele week geen koffie op het werk of na het opstaan en alleen voor en tijdens de wedstrijd. Een straf voor een koffie liefhebber!

Koffie tijdens werk en studie

Gelukkig, Sportgericht komt met een update dat je gerust koffie kan blijven drinken zonder dat het invloed heeft op de cafeïne inname voorafgaand aan je prestatie. Er werd en wordt gediscussieerd of het nuttigen van cafeïne (uit bijvoorbeeld koffie) invloed heeft op het effect van de cafeïne inname voor de wedstrijd. Vooralsnog lijkt dat niet het geval te zijn. Dus de koffie op vrijdagochtend op het werk zou geen negatieve invloed moeten hebben op je wedstrijdvoorbereiding van zaterdag.

Cafeïne als warming up

Naast dat het geen gezondheidsproblemen bevordert, kan het een prestatie verbeterend effect hebben. Zowel op korte afstanden met hoge intensiteit als op lange afstanden met een lage intensiteit lijkt cafeïne een prestatiebevorderend effect te hebben. Dit komt uit de gemiddelde resultaten, maar je ziet persoonlijke verschillen! De één reageert sterk, en de ander niet tot nauwelijks. Hoe kom jij er achter? Proberen! Maar weet je het dan zeker? Ook niet. Er kunnen nog genoeg factoren zijn die deze prestatie beïnvloeden. In het artikel van Irena Muffels, Jaap Bax en Esther Schoots in Sportgericht komt naar voren dat het combineren met koolhydraten een positiever effect kan hebben op de prestatie.

Oftewel, wat neem je bij de koffie? Of suiker in de koffie? Dat laatste is wat mij betreft zonde van de koffiesmaak. Een koolhydraatrijke snack in de vorm van ontbijtkoek is een optie.

Praktische toepassing

Nu is het de taak om dit georganiseerd te krijgen voorafgaand aan een wedstrijd. Is er lekkere koffie voor handen rondom de start? Mag je daarnaast je eigen meegebrachte snack nuttigen in plaats van appeltaart met slagroom van het restaurant? Idealiter maak je wel gebruik van de luxe voorzieningen die een restaurant heeft: na twee kopjes koffie en een stuk ontbijtkoek 30-45 minuten voor de start kan je nog snel naar de toilet!

Bronnen:

Cafeïne en prestatievermogen uit Sportgericht (2017, nr. 6)

<http://www.mysportscience.com/single-post/2015/02/05/Coffee-versus-caffeine>

<http://www.humankinetics.com/products/all-products/Caffeine-for-Sports-Performance>

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast verzorgt hij een hardlooptrainersopleiding, schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks



