

MAGAZIN 25.09.2020 – Olympiazentrum Tirol

Ernährung im Fokus – Koffein – Olympiazentrum Tirol

Koffein - einst auf der Dopingliste, heute erlaubt.

Die Substanz Koffein war zwischen 1984 und 2004 ab einem bestimmten Grenzwert verboten. Heute ist es eine der meist verwendeten leistungssteigernden Substanzen im Ausdauersport. Bei der Weltmeisterschaft im Triathlon auf der Langdistanz (Ironman, 2005) konsumierten 89% der TeilnehmerInnen Koffein und 73% glaubten daran, dass Koffein deren Leistung steigert (Ping et al., 2010).

Das Entfernen aus der Verbotsliste hatte folgende Gründe: Einerseits aufgrund der vergleichsweise geringen Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Substanzen. Anderseits aufgrund der Schwierigkeit einen Grenzwert festzulegen, da es individuell zu starken Schwankungen beim Abbau von Koffein kommt (NADA Austria).

Doch nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag ist Koffein sehr beliebt. Die Mehrheit (in etwa 80%) der Weltbevölkerung konsumiert täglich koffeinhaltige Getränke. Erwachsene vor allem in Form von Kaffee, Kinder und Jugendliche hingegen in Form von Soft Drinks and Energy Drinks.

Die Kaffeebohne weist einen Koffeingehalt von 0,06%-32% auf. Im Vergleich dazu: Teeblätter (0,38-9,3%), Mate- oder Paraguaytee (0,2-2%), Guarana (2-6%), Kakaobohne (0,05-1,3%), Kolanuss (1-2,5%) (ÖGSE, 2017).

Eine verminderte Wirkung von Koffein stellt sich aufgrund von Toleranz- bzw. Gewöhnungseffekte

ein. Bereits nach einer dreimal täglichen Einnahme von hohen Dosen (von etwa 400mg Koffein) über
eine Woche wird beispielsweise das Fehlen des wachhaltenden Effekts der Methylxanthine berichtet.
Eine dreitätige Koffeinabstinenz führt zu einem erneutem Sensitiveren (ÖGSE, 2017).

Bei einer Koffeinabstinenz gilt es zu beachten, dass bei gewöhnlich regelmäßigem Koffeinkonsum
Entzugserscheinungen auftreten können, welche sich in Form von Müdigkeit, Abgeschlagenheit,
Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit, depressiver Stimmung,
Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen bemerkbar machen. Diese Symptome treten in den ersten
12-24 Stunden nach letzter Koffeineinnahme auf und können bis zu einer Woche andauern (ÖGSE,
2017).

weitere Info's zum Thema...

© Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum | Instagram: @sporternaehrungtirol #wefuelyouright

Du hast weitere Fragen zur Ernährung?
Dann melde dich bei Lisa Totschnig, sie betreut dich in der Sporternährung beim Nachwuchsleistungssport Tirol & im Olympiazentrum Tirol.