

# Kronisk høj på koffein

Koffein i kaffe og te forbedrer faktisk vores præstationer, men der er stadig tale om et rusmiddel, og det skal indtages i moderate mængder.

AF CHRIS MACDONALD

● Det er i sodavand, i chokolade, i te, og det er i den drik, som mange voksne starter dagen med og bruger til at holde den gående med i løbet af arbejdsdagen. Vi snakker om verdens mest populære humørforanderende stof, som overgår både nikotin og alkohol, og det eneste vanedannende psykoaktive stof, som vi rutinemæssigt serverer for vores børn. Faktisk kommer de fleste babyer til verden med spor af dette vidunderstof i blodet. Vi snakker om koffein.

Det er faktisk mindre end 200 år siden, at mennesker først fik øjnene op for det boost, de fik af at drikke kaffe og te, der også indeholder det samme kemiske virkestof.

Selv om det er en almindelig del af de fleste menneskers kost, inklusive min egen, så er det stadig vigtigt at huske på, at koffein er et rusmiddel og også skal behandles som sådan. Som andre stoffer påvirker koffein vores mentale og fysiske funktioner. F.eks. har mange studier vist, at koffein har en direkte effekt på centralnervesystemet. Og også, at det forbedrer vores fysi-

ske præstation; den såkaldte ergogene effekt.

Modsat hvad man tidligere troede, så har nyere studier vist, at selv om koffein har en mild afførende effekt, så er det ikke dehydrerende i moderate mængder – selv ikke i sportssammenhæng. Andre studier har også vist, at koffein øger tabet af kalk, men effekten er så lille, at den ville kunne opvejes med så lidt som to spiseskefulde mælk om dagen.

## Positive effekter

Koffein har en positiv effekt på helbredet, tyder stadig mere forskning på: Dulmer smerter, udskyder migrænehovedpiner og giver humøret et boost opad. Som mental stimulant og logikopgaver. Men dog ikke reaktionshastigheden. Og fordi det bekæmper træthed, forbedrer det præstationen i opgaver som at køre bil, at flyve, at løse enkle matematik- og logikopgaver. Men dog ikke lige så meget som at lukke øjnene og tage en lille tur til drømmeland.

Megadoser er som regel en dårlig ide, næsten uanset hvad vi snakker

om. Men i forhold til koffein, er det næsten blevet en kunststart. Fra tre shots espresso i en stor latte til superpotente energidrikke til den normale store kop kaffe, som de fleste starter dagen med.

Når vi hælder en kop kaffe i dobbeltstørrelse ned, så stiger vores koffeiniveau for kun at falde igen i takt med, at dagen skrider frem. Med faldet fra højderne følger større træthed og mindre opmærksomhed. Det skaber ofte en ond cirkel, hvor man prøver at kompensere ved at snuppe endnu en megadosis koffein.

## Små doser bedst

Små doser koffein svarende til en kvart kop kaffe hver time lader til i højere grad at holde os skarpe, end den klassiske store kop morgenkaffe. Det viser et nyere studie offentliggjort i Journal of Sleep (maj 2004). Ganske interessant viste studiet, at selv om nogle af forsøgsdeltagerne fik koffein og var både mere mentalt årvågne og oplevede mindre mikrosøvn (hvor man falder i søvn uden at ville og uden at opdage det), end dem, der ikke fik, så følte de sig alligevel mere søvnige!

Jo længere deltagerne blev holdt vågne, jo mere trætte følte de sig – koffein eller ej. Så uanset om du går efter megadoserne eller vælger den langsomme, jævne model, så kan du være sikker på, at jo længere du er vågen, jo mere træt vil du også føle dig. Og hvis du føler, at du har brug for koffein til at holde den kørende, så er du ganske en-

kelt i søvnunderskud og i gang med at fylde din blodbane med et meget ineffektivt plaster på problemet.

Selv om det måske vil være knap så populært hos din chef, så vil en 30-60 minutters lur i løbet af dagen genoplade dine batterier mere end nogen mængde koffein nogensinde ville kunne. Faktisk viser et studie i Nature Neuroscience (juli 2002), at en powernap kan modarbejde den 'udbrændthed' (irritation, frustration og dårligere præstation i mentalt krævende opgaver), der sætte ind i løbet af testdagen.

I testen blev deltagerne bedt om at afgøre, om tre linjer var vandrette eller lodrette i forhold til en baggrund med vandrette linjer. I løbet af 4 testture fordelt på en dag blev deres resultater dårligere. Men det viste sig, at når deltagerne fik lov til at tage en 30-minutters lur efter den anden testtur, afværgede det yderligere nedgang i testscoren. Og 1 time på øjet gav faktisk præstationen i tredje og fjerde testrunde et løft tilbage til samme niveau som dagens første test.

## Søvnens fjende

Koffein er en dræber for søvnen. Du kan skabe en kemi i din hjerne, der gør det meget svært at falde i søvn – også selv om du er træt. Og de fleste undervurderer sikkert hvor længe koffein faktisk bliver i blodbanen.

Når du drikker en koffeinholdig drik, vil over 95% af stoffet blive absorberet i kroppen. Hvis du for eksempel indtager 100 mg koffein, eller hvad der cirka svarer til 1 kop

kaffe, så vil det gennemsnitligt tage 5-7 timer, før halvdelen af koffeinen er ude af blodbanen igen. Den anden halvdel, altså cirka 50 mg, vil stadig suse rundt i blodet. Efter endnu 5-7 timer vil du være nede på 25 mg, eller en kvart kop kaffe, og så videre. Det betyder, at hvis du drikker mere end en lille kop kaffe om dagen, så kan mængden af koffein hobe sig op og blive i blodbanen i op til 24 timer.

Interessant nok går det dobbelt så langsomt for kvinder, der spiser p-piller, så de altså får dobbelt effekt fra en enkelt dosis koffein. Og for kvinder, der er i sidste trimester af en graviditet, går det næsten 3 gange så langsomt, idet det tager dem cirka 15-17 timer at halvere mængden af koffein i blodet. I den anden ende af skalaen er ekstreme rygere, der kommer af med koffeinen 30-50 procent hurtigere end ikkerygere – endnu en grund til at droppe smøgerne: de er en dræber for koffeinrusen!

Med tanke på hvor længe koffeinen bliver i blodbanen, er det ikke overraskende, at det kan sætte en kæp i hjulet for en god nattesøvn. Den bedste løsning er nok at bruge små mængder koffein om morgenen, cirka en halv kop først og herefter en kvart kop hver time indtil frokosttid. Og så er det tid til at lukke for kaffemaskinen, hvis du gerne vil sikre dig bedst udbytte af koffeinen uden at risikere problemer med at falde ind i din normale søvnrytme om aftenen.

chris.macdonald@pol.dk

## UNGES STYRKETRÆNING

**B.G. (mand, 48 år)**  
Kære Chris MacDonald. Jeg har en søn på 14 år, der ikke ligefrem udviser stor interesse for sport. Det eneste, der kan lokke bare en smule entusiasme ud af ham, er tanken om at løfte jern. Så vidt jeg husker, har du skrevet, at styrketræning ikke er farligt for unge, men desværre husker jeg ikke detaljerne. Min største bekymring er, at min søn ikke er særlig høj endnu, og jeg tror langtfra, at han er færdig med at vokse. Mit spørgsmål er, om der kan være en risiko for, at hans vækst vil blive påvirket, hvis jeg lader ham begynde på styrketræningen?

**Chris MacDonald:** Engang

mente man, at børn var skrøbelige, og at fysisk aktivitet burde begrænses. Men i dag er vi klogere og ved, at børn kan klare både energi og intens træning, men det behøver træningen ikke være. Det, de behøver, er en masse fysisk aktivitet og helst noget, de virkelig holder af. Hvis ungerne ikke synes om aktiviteten, så skal de ikke tvinges til det. Man anbefaler, at børn og unge samler minimum 60 minutters fysisk aktivitet og gerne op til flere timers aktivitet hver dag i ugen.

Når det gælder styrketræning, kan drenge og piger i alle aldre have glæde af det, hvis de får vejledning og følger den. Ud over at øge muskelstyrken bliver knoglerne også stærkere af vægttræning, og det kan

være et godt selvtillidsboost for de unge at mærke, at de bliver stærkere og bedre.

På trods af tidligere tiders bekymring om styrketræning og unge, så tyder nyere forskning på, at styrketræning på ingen måde hæmmer væksten. Faktisk vil teenagere, der styrketræner, er fysisk aktive og spiser sundt og afbalanceret, have større sandsynlighed for at opnå deres genetiske potentiale i forhold til højde og muskel- og knoglemasse end teenagere, der ikke er fysisk aktive, og som har dårlige spisevaner. Jeg vil foreslå, at din søn begynder på styrketræningen, og sørg for, at den person, der vejleder ham, er en veluddannet styrke- og konditionsspecialist.

## LÆS PÅ CYKLEN

**K.A. (kvinde, 37 år)**  
Hej Chris. Jeg er begyndt i et fitnesscenter for cirka 2 måneder siden. Jeg træner derne 3-4 gange om ugen, og jeg kan virkelig mærke, at jeg får arbejdet med musklerne. Men selv om jeg var endog meget 'på' i starten, så kan jeg godt mærke, at 'nyhedens interesse' er ved at lægge sig lidt, og jeg tror, at der må ske et eller andet, hvis jeg skal holde gejsten oppe. 1-2 af dagene cykler jeg på en kondicykel i 30-40 minutter, og de andre 2 dage kører jeg et styrketræningsprogram igennem. Jeg har tænkt på, om det er o.k. at læse en bog imens, eller om der er andet, du kan anbefale?

**Chris MacDonald:** Når du er kommet i gang med træningen, handler det om strategier, der kan få dig til at fastholde din nye vane.

Det er i orden at læse en bog eller avisen undervejs på kondicyklen, men hold øje med, at du ikke bliver så optaget af bogen, at du helt glemmer at træde i pedalerne! For at undgå, at intensiteten daler i takt med, at spændingen i bogen stiger, kan du f.eks. bruge et pulsur, hvor du indstiller, hvilket pulsområde du gerne vil arbejde i og sætter urets alarm til at bippe, hvis din puls falder.

En anden mulighed er at vælge et gå-bånd i stedet for, hvor du kan sætte båndet til at gå op ad bakke i roligt tempo, mens du læser. Det vil være nok til at få pulsen i vejret og give dig sved på panden, og samtidig vil der være en automatisk konsekvens, hvis du bliver så optaget af læseriet, at du stopper op uden samtidig at stoppe båndet! En anden god måde at holde motivationen i top på er at prøve nogle af de forskellige holdtimer.

## DRIK MASSER AF VAND

**F.O. (mand, 43 år)**  
Hej Chris MacDonald. Jeg begyndte at løbetræne sidste efterår. 3 gange om ugen, omkring 10 km, det tager mig cirka 50-55 minutter. I de sidste dage har det været meget varmt udenfor, og på min søndagstur i dag fik jeg det dårligt, og det var meget hårdere end normalt. Jeg tror,

det må have været, fordi jeg ikke havde fået nok vand? Jeg har set andre løbe med en halv liters flaske i hånden, men det, synes jeg altså, er irriterende. Jeg ville blive glad for et godt råd.

**Chris MacDonald:** I disse dage, hvor temperaturen endelig har nået sommergrader, sveder vi mere end ellers og har derfor også brug for mere væske. Særligt i forbindelse med træning, men også i løbet af dagen. Anbefalingen lyder på minimum 2-3 liter om dagen. På varme dage, hvor du træner, er det ikke ualmindeligt at have brug for det dobbelte.

Gør det til en vane at drikke et stort glas vand, gerne en halv liter, 20 minutter inden din løbetur. Herefter kan du sigte efter at indtage 150-250 ml pr 15 minutter undervejs. I de fleste sportsforretninger kan man få et såkaldt væskebælte, der er et elastisk bælte med typisk 4 små plastikflasker til vand. Det kan være en rigtig god idé til løbeturen i sommervarmen.

Sørg også for at drikke rigeligt vand, når du kommer hjem igen fra træning – lige efter du har lavet arm- og rygtræning og strakt kroppen godt igennem efter løbeturen (som du jo selvfølgelig gør, ikke?).

## SKRIV TIL... ..



● Skriv til vores trænings- og ernærings ekspert Chris MacDonald (chris.macdonald@pol.dk). Udvalgte spørgsmål og svar vil blive offentliggjort her. Chris MacDonald er grundlægger af sundheds-konceptet Sundhed i Balance og populær spinninginstruktør i SATS. Chris er tilknyttet Institut for Idræt, Afdeling for Human Fysiologi på Københavns Universitet.



**KAFFEBOOST.** Små doser koffein svarende til en kvart kop kaffe i timen er med til at holde os oppe på dupperne, mens for megen kaffe kan sætte en kæp i hjulet for en god nattesøvn. – Foto: Jacob Ehrbahn

## Sundhed

# Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner\*
- Øjenlågoperationer
- Ansigtssløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind\*
- Læbeforstørrelse

## RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtsspeeling
- Botox
- Restylane/Perlane
- Aquamid

## LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter

Ring efter vort informationsmateriale  
\* Tilskud for sygeforsikringen  
"danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes  
Ring og aftal tid for konsultation

## Privatklinikken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V  
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29  
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

[www.privatklinikken.dk](http://www.privatklinikken.dk)



Thermage® • Restylane® • Botox® • Funktionel hudpleje

Thermage®: teknik til opstramning af løs hud i ansigt, på hals, mave og arme. Huden behandles med et kontrolleret varmefelt fordelt på små tætsiddende områder. Effekten opdeles i to faser, en umiddelbar opstramning af huden indenfor de første par uger og en collagen forøgelse i de efterfølgende 4-6 måneder. Resultatet er et yngre og mere frisk udseende.

For mere information se [www.NoAge.info](http://www.NoAge.info) eller bestil tid til konsultation på tlf 7027 3366.

Ved Thermage behandlingens start og efter 2 måneder

# n'age

København: Kgs. Nytorv 24 • Århus: Lille Torv 2 • Tlf. 70 27 33 66

## Start din kunstsamling her

Besøg galleriet på [www.politiken.dk](http://www.politiken.dk)

**POLITIKENS GALLERI**

## Hvorfor døje med problemer, når der kan gøres noget ved dem?

Hvis du har taget beslutningen om at holde op med at ryge eller måske ønsker at tabe dig, men lige mangler det sidste kærlige skub, så få hypnoseterapeuten hjem, så du i trygge og vante omgivelser kan realisere dit ønske.

Hypnose 950,- ekskl. kørsel.

### Stor erfaring med:

Stress, astma, allergi, psykiske lidelser, trauma, mave-tarmproblemer, sorg, indlæringsvanskeligheder, eksamenskrænk, dårligt selvværd mm.

Tidsbestilling: 47521828  
mellem kl. 8.00-9.00 og 17.00-18.00

Klinik i Frederikssund og Valby:

Færgeparken 20,  
3600 Frederikssund  
Retortvej 64,  
2500 Valby

[www.kimen.dk](http://www.kimen.dk)  
[kimen@kimen.dk](mailto:kimen@kimen.dk)

Marianne B. Therkildsen • Tlf.: 47521828

