

FACTCHECKER

Door Stefanie Van den Broeck, illustratie Steve Michiels

‘Koffie vóór het sporten verhoogt onze vetverbranding’

Goed Gevoel

→ONWAAR
→EERDER ONWAAR
→EERDER WAAR
→WAAR

Wie optimaal vet wil verbranden tijdens het sporten, drinkt vooraf het best een kop koffie, zo lazten we onlangs in *Goed Gevoel*. ‘Koffie vóór het sporten verhoogt namelijk niet alleen onze focus, maar ook onze vetverbranding.’ Als bron wordt verwezen naar een recent kleinschalig experimenteel onderzoek van de universiteit van Granada.

Het klopt dat cafeïne het vetmetabolisme stimuleert, zegt professor Inspanningsfysiologie Bert Op 't Eijnde (UHasselt). ‘Dat is al in verschillende eerdere onderzoeken aangetoond. Onze spieren beschikken over twee brandstoffen: vet of koolhydraten. Metaal heeft de eerste altijd de voorkeur, omdat vet een efficiëntere brandstof is. Het enige nadeel is dat de spieren vet enkel

kunnen gebruiken als er nog veel zuurstof binnenkomt. Om vet te verbranden, moet je dus sporten met een lage tot matige intensiteit. En je moet het lang genoeg doen, want de vetverbranding komt pas na 30 à 45 minuten op gang. Als je dus een halfuur jogt, verbrand je bijna geen vetten maar enkel koolhydraten. Al zijn er

twee strategieën om dat proces te versnellen: nuchter trainen, of rekenen op adrenaline, die ervoor kan zorgen dat het vetmetabolisme al na tien tot vijftien minuten opstart. En cafeïne is nu net een middel dat de adrenaline-uitstoot stimuleert. Eén kanttekening: omdat heel wat mensen dagelijks veel cafeïne consumeren, moet de dosis hoog genoeg zijn. Algemeen wordt aangenomen dat 3 tot 5 mg cafeïne per kg lichaamsgewicht nodig is voor dat effect.

effect zéér beperkt. Eén kilo vet staat gelijk aan 9000 calorieën. Wie een marathon loopt, verbrandt er 2700 à 3000. De helft daarvan, maximaal 1500 calorieën, haalt het lichaam uit vet. De invloed van cafeïne daarop is maar enkele procenten, hooguit enkele grammetjes vet dus. Topsporters winnen misschien enkele seconden dankzij dat effect op de vetverbranding, wat het verschil kan betekenen tussen winst en verlies. Maar voor mensen die

slechts één devies: meer calorieën verbranden dan je er inneemt. Of dat nu in de vorm van suikers of vetten is, maakt weinig verschil. Als je een halfuur rustig gaat joggen en vooraf flink wat koffie drinkt, zal je lichaam misschien wat meer vet verbranden. Maar als het daarna opnieuw energie nodig heeft, zal het alsnog overschakelen op koolhydraten. En omgekeerd. Bovendien is de hoeveelheid energie die je verbrandt tijdens het sporten niet zo groot. Het enige wat zal werken om gewicht te verliezen, is enkele honderden calorieën minder innemen dan je er verbrandt. Of dat nu gepaard gaat met koffie of niet, speelt amper een rol.’



Iemand van 70 kg heeft dus 200 à 300 mg nodig, goed voor vier tot vijf koppen filterkoffie.’

Het is juist dat de inname van cafeïne de vetverbranding stimuleert, zegt professor Inspanningsfysiologie Peter Hespel (KU Leuven). ‘Alleen moet de hoeveelheid cafeïne inderdaad al vrij hoog zijn. En dan nog is het

gewicht willen verliezen tijdens het recreatief sporten, is dat totaal niet relevant.’

Professor Inspanningsfysiologie Wim Derave (UGent) valt zijn collega's bij. ‘Cafeïne heeft inderdaad een effect op de vetoxidatie in het lichaam. Maar voor mensen die willen vermageren, is er

CONCLUSIE

Het klopt dat cafeïne een positief effect heeft op de vetverbranding. Toch is het geen zinvol advies om lichaamsgewicht te verliezen.

• Op Knack.be/Factchecker vindt u links naar de onderzoeken en andere bronnen die voor dit artikel zijn gebruikt.

• Krasse uitspraak, straf cijfer of dito feit in de actualiteit gezien? Stuur uw vraag met exacte bronvermelding van het citaat naar factchecker@knack.be