

einfach besser essen
Podcast vom 05.05.2024

Koffein - die Lieblingsdroge aller Schlafmützen: schädlich, harmlos - oder sogar gesund?

Koffein - wie wirkt es im Körper?

- "Müdigkeitshormon" im Körper = Adenosin → steigt über den Tag immer mehr an.
- Dockt Adenosin an Adenosin-Rezeptoren im Gehirn an und gibt so das Signal "Achtung, wir sind müde!". Je mehr Adenosin an den Rezeptoren andockt, desto müder ist man.
- Koffein setzt sich auf Adenosin-Rezeptoren und blockiert sie → Adenosin kann nicht andocken und Müdigkeitssignal kann nicht ankommen → man ist weniger müde.



- ABER: Immer wenn Körper von irgendwo ein sehr starkes Signal bekommt, beginnt der Körper sich anzupassen.
 - Das heißt der Körper merkt, dass Müdigkeitssignal nicht ankommt und als Reaktion bildet er mehr Adenosin-Rezeptoren, damit die Müdigkeit wieder erkannt wird.
 - Um wach zu bleiben und das Müdigkeitssignal weiter zu blockieren, muss man jetzt mehr Koffein konsumieren, weil ja mehr Rezeptoren blockiert werden müssen.
 - Das sind die Menschen, die "Kaffee so gut vertragen" und viel Kaffee brauchen, damit Koffein wirkt.
 - Trinken sie keinen Kaffee, sind sie extrem müde, weil der Körper durch die vielen Adenosin-Rezeptoren sehr empfindlich auf Adenosin reagiert.
 - Menschen, die viel Koffein konsumieren, sind mit Koffein nur so wach, wie ein Mensch, der kein Koffein konsumiert. Aber ohne Koffein sind sie viel müder als ein Mensch, der kein Koffein konsumiert.
- Koffein hat im Körper also einen Gewöhnungseffekt.



Wo ist Koffein enthalten?

- Kaffee:
 - Filter: 80 mg/100 ml → Achtung: Tassengröße! 200 ml = 160 mg
 - Espresso: ca. 200 mg/100 ml → Trinkmenge = winzige Tasse (50-80 mg / Tasse)
 - Entkoffeinierter Kaffee: Restkoffein! ca 2 mg/100 ml
- Tee:
 - Schwarzer Tee: 30-90 mg/100 ml
 - Grüner Tee: 20-30 mg/100 ml
 - Weißer Tee: 10 mg/100 ml
 - Matcha: 1 TL Pulver = 70 mg
 - Maté: ca. wie Kaffee
- Kakao:
 - Schokolade (70%): 43 mg/100 g (Milkschoko: 20mg)
 - Kakao: 5-10 mg /TL



- Anderes:
 - Guarana
 - synthetisch:
 - Cola: 8 mg/100 ml (40 mg auf 500 ml)
 - Energy Drinks: Red Bull 32 mg/100 ml = 80 mg pro Dose (250 ml)
 - Kapseln
 - Schmerzmittel
 - Elektrolyt-Produkte (Sport)
- Bei Getränken muss der Koffeingehalt ab 150 mg pro Liter auf der Verpackung angegeben werden. Ausnahme sind Getränke auf der Basis von Tee oder Kaffee mit „Tee“ oder „Kaffee“ in der Bezeichnung („Eistee“). Diese müssen nicht gekennzeichnet werden.

Ist Koffein schädlich?



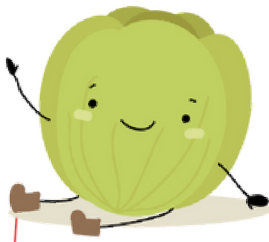
- Nein, Koffein/Kaffee ist nicht schädlich!
- Soll vorbeugend wirken für: Parkinson, Diabetes, Gallensteine, Alzheimer...
- Koffein macht auch nicht süchtig, im Sinne einer echten Sucht.
Aber Entzugerscheinungen können trotzdem auftreten.

- Entzug:
 - Startet ca. 12 - 24h nach dem letzten Konsum.
 - Erreicht die Spitze nach 20 - 50 h.
 - Dauer: bis zu 9 Tage.
 - Symptome:
 - Müdigkeit
 - Reizbar, "depressiv"
 - Kopfweg
 - grippeähnliche Symptome
 - Übelkeit

Wie viel Koffein ist ok?

- 400 mg /Tag gelten als problemlos.
 - Das wären 3 - 4 Tassen Kaffee pro Tag.
- Schwangere: max. 200 mg!
 - Es gibt aber auch Studien, wo bereits ab 50 mg/ Tag das Geburtsgewicht verringert ist → FachärztInnen fragen!





Koffein und Abnehmen

- Studien liefern Hinweise, dass Koffein die Fettverbrennung leicht erhöht.
- ABER: Koffein erhöht das Cortisol und das erhöht den Blutzucker → kann Heißhunger auslösen, wenn man empfindlich auf Koffein reagiert.
 - Das muss aber jeder für sich selbst herausfinden!
- Koffein verschlechtert Schlaf → zu wenig Schlaf bremst das Abnehmen.
- Erhöht Blutzucker → Insulinresistenz → Übergewicht (Entzündung im Körper, etc.).
- Außerdem: Was trinkst man MIT dem Koffein?
 - Zucker, Milch, Süßstoffe, Aromen, Hafermilch?

Koffein im Training?

- Vor dem Training 3-6mg/kg Körpergewicht ca. 60 Min vor dem Sport erhöht die Performance um 1-3% [1].
- Aber Achtung: Schlaf!



Quelle: [1] Martins, G. L., Guilherme, J. P. L. F., Ferreira, L. H. B., de Souza-Junior, T. P., & Lancha, A. H., Jr (2020). Caffeine and Exercise Performance: Possible Directions for Definitive Findings. *Frontiers in sports and active living*, 2, 574854. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.574854>

Was ist das Problem am Koffein?

- Koffein stört den Schlaf!
- Halbwertszeit von Koffein = 4h.
 - Das heißt, nach 4h ist noch die Hälfte des Koffein im Körper und blockiert die Adenosin-Rezeptoren.
- Idealerweise sollte man deshalb 8 - 12h vor dem Schlafen kein Koffein mehr konsumieren.
 - Trinkt man am späten Nachmittag einen Kaffee oder nimmt vor dem Training am Abend Koffein als Supplement, ist es zur Schlafenszeit noch im Körper.
 - Verringert Schlafdauer und Schlafqualität.
 - Verlängert Einschlafzeit.
 - Aufwachstörungen.
 - Schlafarchitektur wird gestört (Schlafphasen verändern sich).

- Verlangsamt und reduziert den Ausstoß von Melatonin = wichtiges Hormon für den Tag-/Nachtrhythmus.
- Koffein kann den Abbau des Müdigkeitshormons (Adenosin) in der Früh verhindern → Müdigkeit am Nachmittag!
 - Daher: kein Kaffee in den ersten 60 - 90 min nach dem Aufstehen.
- Kaffee blockiert die Aufnahme bestimmter Nährstoffe (Eisen) → nicht zu oder direkt nach einer Mahlzeit trinken.





Wie Koffein deinen Weg zum Wunschgewicht genau beeinflusst und wie du Heißhunger loswirst, ohne auf etwas zu verzichten, erfährst du im Faustformel 3 S Programm.

Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

Klicke auf den Link oder scanne den QR-Code und sieh es dir an!

Mehr Infos zum Programm:
(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

