

Bikarbonat

Indledning

Bikarbonat findes naturligt i kroppen, herunder i blodet. Bikarbonat findes desuden i små mængder i almindeligt vand, mineralvand, sodavand og i en række fødevarer. Bikarbonat kan også indtages som pulverform i kapsler.

Effekt på præstationen

Der er udført en del studier, der viser at bikarbonat kan have en præstationsfremmende effekt primært ved:

- Intens udholdenhed (1 – 10 min.) – eksempelvis 2000m roning, 1000m kajak, 4000m banecykling, 400 – 800m svømning

Der kan også være effekt ved gentaget maksimalt arbejde, som kan have betydning i:

- Intermittente sportsgrene – eksempelvis fodbold, badminton, ishockey

Bikarbonat virker som en buffer i blodbanen og er vigtig for at regulere på blodets surhed (pH). Indtag af bikarbonat medfører en øget kapacitet i blodet for at neutralisere mælkesyre, der frigives fra de arbejdende muskler under intenst arbejde. Herved nedsættes udviklingen af muskulær forsuring (populært, at ”man syrer til”), der forbindes med udvikling af træthed under intenst arbejde. Der ses også højere blod pH (mere basisk blod) efter bikarbonat indtag. Dette kan muligvis modvirke et eventuelt fald i lungernes iltning af blodet under intenst arbejde.

Bivirkninger

Ved indtag af bikarbonat kan man få oppustet mave, diarre og hovedpinelignede symptomer. Utilstrækkelig væske ved indtaget, og indtag på tom mave kan give problemer i mavetarm-systemet. Der er eksempler på studier, hvor positiv effekt af koffein forsvinder i kombination med bikarbonat sandsynligvis pga. maveproblemer, hvorfor det er væsentligt at have en procedure for bikarbonat indtag, der ikke medfører bivirkninger.

Procedure for brug af bikarbonat

Team Danmark anbefaler, at bikarbonat indtages i en mængde på 0,3 g pr. kg kropsvægt (*fuld dosis*) ca. 1,5 time før konkurrence. Optagelseshastighed og udskilning kan variere mellem personer, så for at maksimere mulig virkning kan individuelle profiler af optagelses kinetik med fordel udføres. Det er vigtigt at indtagelsen ikke sker på tom mave da det kan medføre ubehag, som nævnt ovenfor. Ved flere konkurrencer på samme dag, med mere end 4 timer imellem anbefaler Team Danmark at ”re-load” 1 time før konkurrence ved at indtage 0,15 g pr. kg kropsvægt (*halv dosis*) da effekten af den fulde dosis her er aftagende.

Anskaffelse

Ved brug af bikarbonat er der desværre en risiko for at købe produkter som er forurenede med forbudte stoffer, der dels kan resultere i en positiv test under dopingkontrol, og dels kan have helbredsmæssige konsekvenser. For at minimere denne risiko anbefaler Team Danmark anskaffelse af produkter der er testet for forbudte stoffer på www.Informed-sport.com. ”Informed-Sport” er et test- og certificeringsprogram der tester sportsprodukter og præstationsfremmende midler for forbudte stoffer. Programmet er designet til at afdække, hvorvidt sportsprodukter og præstationsfremmende midler utilsigtet er kontamineret med stoffer, der står på Dopinglisten (WADA’s liste). Dette kan aldrig give dig en 100% garanti for renhed, men ved at købe produkter med denne certificering, vil du minimere risikoen for, at det du indtager et produkt der er forurenede med forbudte stoffer.

En praktisk guide til at benytte www.Informed-sport.com findes [her](#)

Team Danmark understreger at det altid er atletens eget ansvar, hvis et produkt har været forurenede og dette resulterer i en positiv dopingtest.

Vejledning fra Team Danmark

Verdensklasse- og eliteatleter samt Team Danmark talenter kan modtage individuel vejledning fra Team Danmark i brugen af bikarbonat. Målet med den individuelle vejledning er, at den enkelte atlet opnår den optimale effekt ved brugen heraf. Vejledningen vil tage udgangspunkt i den enkelte atlets vilkår og arbejdskrav i træning og konkurrence. Vejledningen er tilgængelig efter nærmere aftale og accept fra atletens forbund og Team Danmark.

Relevant litteratur

Carr AJ, Hopkins WG, Gore CJ. Effects of acute alkalosis and acidosis on performance: a meta-analysis. Sports Med. 2011 Oct 1;41(10):801-14.

Team Danmark/ november 2015