



Ingen effekt af beta-alanin på muskelfunktion og præstation i kajak

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel, som er accepteret i tidsskriftet *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2018, 50(3):562-69.

No Effect of beta-alanine on Muscle Function and Kayak Performance - af Signe R Bech og kolleger, 2018.

Formål

Formålet med dette projekt var at undersøge om beta-alanin kan være med til at modvirke muskeltræthed og dermed optimere præstationsevne i kajakergometer for elitekajakroere.

Konklusion

Indtag af beta-alanin viste sig, ikke at kunne forhindre udviklingen af muskeltræthed i en statisk maksimal albue-fleksion – en arbejdsform, hvor man forventer markant ”forsuring” af miljøet (Metabolisk acidose), hvilket er tæt associeret med muskeltræthed. Yderligere så man ingen positiv effekt af beta-alanin-indtag på præstation i kajakergometer på hhv. 1000m (~4-5 minutters arbejde) eller 5 x 250 m sprint (~1 minuts arbejde) med 3 minutters pause, hos elitekajakroere.

Forskerne udtaler

Forsøget viser ingen effekt af beta-alanin på gruppe-niveau. På trods af ingen gruppeeffekt, kan der godt være individuelle effekter, som kan komme nogle atleter til gode. Det kan derfor ikke udelukkes at enkelte atleter kan have oplevet en præstationsfremmende effekt på < 1% ved indtag af beta-alanin, hvilket er værd at tage med i konkurrencer på allerhøjeste niveau, som eksempelvis EM, VM og OL.

Forbundet udtaler, sportschef i Dansk Kano og Kajak Forbund, Lars Robl

I kajakforbundet ønsker vi at optimere på alle parameter og derfor valgte vi også at gå med i dette forsøg for at blive klogere på om beta-alanin er et kosttilskud vi skal bringe i spil hos vores eliteatleter. Deltagelse i dette forsøg giver både forbundet og



den individuelle atlet viden og vished og beta-alanins relevans i kajak og om du som enkeltstående atlet har effekt af beta-alanin.

Team Danmark udtaler

På trods af, at dette forsøg ikke fandt nogen effekt af supplementering med beta-alanin, mener Team Danmark ud fra en samlet betragtning, at beta-alanin hører til blandt de kosttilskud, hvor der måske kan hentes en lille præstationsfremmende effekt, men vi vil være opmærksomme på hvad forskningen indenfor beta-alanin viser fremadrettet.

Fakta

Aminosyren alanin findes i flere udgaver, herunder beta-alanin, som dannes i leveren. Beta-alanin kan også tilføres kroppen gennem indtag af kød og fisk, ligesom det gennem de senere år er blevet muligt at købe beta-alanin i kapselform, som et kosttilskud.