

Is CBD een hype, of blijven sporters het definitief gebruiken?

# DE CBD HYPE IN SPORT

De populariteit van CBD is in Nederland groeiende, maar in feite al sinds 2016 aan de gang. In 2016 was er sprake van een run op CBD-olie. In dat jaar is bijvoorbeeld de kruiden leverancier Jacob Hooy bekend geworden met haar CBD producten. Een bedrijf wat al bestaat sinds 1743! Zo'n zes jaar geleden hoorde je weinig sporters hier over praten. Het waren de senioren die de early adapters van het gebruik van CBD werden. De meerderheid kocht de CBD voor pijnverlichting van de spieren en gewrichten. De groeiende populariteit van CBD onder de sporters werd in gang gezet door de beslissing van de World Anti Doping Agency (WADA) om de Cannabidiol (CBD) uit te sluiten onder S8 Cannabinoids.

Door: Roald Tromp (Lezing Fitfair j.l.)

Vanaf dat moment ontwikkelden de, vooral, Amerikaanse CBD producenten CBD producten die meer geschikt zijn voor sporters. De donkere hennepzaad olie en olijfolie werd al snel vervangen door heldere MCT olie met fruitsmaakjes om de geur van Cannabis en bittere smaak uit de producten te halen. Breed Spectrum producten kregen de voorkeur boven Full Spectrum vanwege de absolute afwezigheid van THC en de Topicals (uitwendig aan te brengen op de huid) werden onder sporters populair. Zowel verwarmende als koelende spier gels, balms en zalf gecombineerd met Arnica, Menthol, Calendula en andere ingrediënten. Diverse CBD merken zoals cbdMD zagen we vanaf 2018 ook terug als

sponsor van bijvoorbeeld MMA en CrossFit competities. Sinds januari 2019 bieden wij CBD producten aan speciaal voor sporters en geven we voorlichting over het gebruik van CBD en andere cannabinoïden.

## Leg eens uit, hoe werkt CBD dan?

Dat is de meest gestelde vraag die ik krijg. De vraag die daar direct op volgt is dan, "is het ook wetenschappelijk bewezen?" Op beide vragen krijg je antwoord.

Het is makkelijk om de voordelen van CBD voor sporters op te sommen. CBD versnelt je herstel van zware inspanning en extreme workouts. Je ervaart minder pijn in je spieren en

gewrichten. Het werkt ontstekingsremmend. Je slaapt beter. Je ervaart minder stress. Je concentratie neemt toe tijdens je training of wedstrijd. Je bent volledig in balans. Van CBD verbetert jouw immuniteit tot aan je valt er van af, omdat je minder trek hebt. Dit is zo maar een greep uit de lange rij claims die gemaakt worden bij CBD producten.

In alle claims ligt ergens verklaring die uit een onderzoek is verkregen. Zoals zo vaak is hier wel veel meer uitleg bij nodig dan alleen de claim zoals bijvoorbeeld, van CBD gaan je spieren harder groeien. Theoretisch klopt dit wellicht, de realiteit is heel anders.

## Wat je vooraf moet weten om te kunnen begrijpen hoe CBD werkt.

CBD komt uit een plant

Laat ik bij het begin beginnen. Probeer je door dit stuk tekst heen te worstelen. Je zal het niet alle terminologie gaan onthouden en dat hoeft ook niet. Het is wel belangrijk voor het antwoord op de vraag, CBD hoe werkt dat dan?

CBD staat voor cannabidiol. Een stof verkregen door extractie uit een plant uit de Cannabis familie. Een stof verkregen uit Cannabis noemen we een cannabinoïde. Er zijn op dit moment al 113 stoffen ontdekt die uit de cannabis planten gehaald kunnen worden. CBD, CBG, CBN en THC zijn hier voorbeelden van. Dat kan bijvoorbeeld een hennep plant zijn geweest of een sativa, indica of ruralis. In dit geval is de stof Cannabidiol dus verkregen uit een plant. We noemen dat een fyto-cannabinoïde. Fyto staat voor: van plantaardige oorsprong. Vanwege de wijdverbreide belangstelling zijn fyto-cannabinoïden nu geïdentificeerd in veel planten ook buiten de cannabis soorten. Planten zoals bijvoorbeeld, kruidnagel, zwarte peper, echinacea, broccoli, ginseng en wortelen bevatten allemaal fyto-cannabinoïden.

## Zo werkt het in theorie

Een voorbeeld: wanneer er vanuit de pre-synaptische cellen veel chemische stoffen losgelaten worden die de receptoren opvangen, zoals bijvoorbeeld glutamaat, dan zorgen de endo-cannabinoïden er voor, door zich te binden aan de CB1 receptor, dat het loslaten van deze chemi-





sche stoffen geremd of zelfs gestopt wordt. Glutamaat heeft een excitatoire (stimulerende) werking op de post-synaptische zenuwcellen (neuronen). Het speelt een rol in de synaptische plasticiteit waardoor het belangrijk is voor bijvoorbeeld hersenfuncties als jouw stemming. De tegenhanger van glutamaat is GABA. GABA werkt remmend en kalmerend en zorgt voor ontspanning. GABA zorgt voor de productie van endorfinen en verhoogt de alfa golven in je brein. Hier gaat het om evenwicht (homeostase), namelijk hoe meer glutamaat, hoe minder GABA. Een te lage GABA spiegel kan ook voor allerlei neurologische klachten zorgen, waaronder slapeloosheid, bedplassen, migraine, epilepsie en ontstekingen zoals fibromyalgie. Jouw stemming slaat dan in dit voorbeeld om in stress. De endo cannabinoïden zorgen er voor dat de stress verdwijnt doordat de receptoren niet meer glutamaat ontvangen vanuit de transmitters, met als gevolg dat je weer terug komt in balans, de homeostase. Fyto cannabinoïden helpen de endo cannabinoïden. Die fyto cannabinoïden vind je in onze winkel.

### Zo werkt het in de praktijk

Je bent de nummer 5 in de penalty reeks. Als jij deze maakt dan winnen jullie het toernooi. Slaat de stress toe en kan jij alleen nog maar denken dat je hem ook hoog over kan schieten, dan weet je al wat er in de praktijk gaat gebeuren. Zitten er genoeg endo cannabinoïden in jouw lichaam die de stress signalen remmen of zelfs stoppen dan ben jij in balans en denk jij, rustige aanloop, standbeen plaatsen, niet te veel achterover hangen, lichaam over de bal en vol in de hoek. Goed om te weten dat voldoende endo cannabinoïden je ook sneller van al die blauwe plekken af helpen, veroorzaakt door de rest van jouw team wat op je gedoken is.

Nu je iets meer van de theorie hebt meegekregen, die je zoals ik al eerder schreef niet allemaal hoeft te onthouden zal ik de meeste claims die er door CBD producenten gemaakt worden met je doornemen en uitleggen hoe dat nou echt werkt. Het belangrijkste wat je van deze biologie en scheikunde les mag onthouden is Homeostase. De balans in jouw lichaam. Zie jouw lichaam als een auto. Als er iets niet goed werkt aan de auto dan zal de auto minder presteren. Lekt de koelvloeistof, dan wordt de motor te heet. Heb je een lekke band, dan kan je niet meer rijden. Is de benzine op dan zal je moeten tanken. Gooi je er de verkeerde brandstof in, dan stopt de auto uiteindelijk vanzelf. Als de auto altijd netjes onderhouden is, dan rijdt de auto als een zonnetje. Is er van alles mis, dan zal de auto nooit zijn topsnelheid halen. Is het een sportwagen? Dan kan je die niet off road gebruiken. Is het een Jeep? Dan gaat je auto niet 240 km per uur. Kan jij niet voetballen? Dan ga je geen penalty benutten. Ben jij 250 kilo zwaar? Dan heb je morgen geen six pack. Neem die stellingen even mee naar de claims op het gebruik van CBD producten.

### Waarom gebruiken sporters CBD?

Sporters gebruiken CBD niet als prestatie verhogend middel. Je gaat door CBD te gebruiken niet harder lopen, niet meer gewicht verliezen en ook niet minder snel moe worden. Ook voegt het supplement niet iets extra's toe wat je uit je dagelijkse voeding niet kunt halen, zoals bijvoorbeeld het geval is bij proteïne en vitamine supplementie. Waarom gebruiken sporters CBD dan wel?

Jouw lichaam heeft een endo-cannabinoïde systeem (ECS). Een systeem wat jouw homeostase regelt door bepaalde signalen aan receptoren in

jouw hersenen en lichaam te geven en stoffen aan te maken die bijvoorbeeld jouw lichaamstemperatuur, stress, pijn, rust, ontstekingsremmers, angst en algemeen gevoel van welbehagen regelen. Je hebt dus al o.a. de cannabinoïden 2-AG en Anandamide in jouw lichaam die actief zijn in dat proces. We noemen deze endo om dat die lichaamseigen zijn. De cannabinoïden die je bij CBD SPORTS als supplement vindt zijn phyto cannabinoïden. Niet van je eigen lichaam, maar van de hennep plant. De reden voor sporters om CBD te gebruiken is dan ook om het ECS een handje te helpen.

Dat kan dan helpen bij pijn, stress, slaap, ontsteking, angst, herstel concentratie en focus. Allemaal zaken die je als sporter onder controle wilt houden, maar die ook juist doordat je sport uit balans gebracht kunnen worden. Dat is de reden dat veel professionele sporters en ook steeds meer "gewone" sporters CBD dagelijks gebruiken. Bij CBD SPORTS vindt je ook veel producten die de supplementen die sporters toch al gebruiken, zoals proteïne, vitamines en mineralen met CBD maken, zodat je niet een hele tafel vol aan supplementen dagelijks hoeft te slikken. De uitwendige producten zoals de spier gels en balsem werken lokaal tegen spieren gewrichtspijnen.

### Kwaliteit CBD

Fake CBD is vaak hennepzaad olie wat als CBD product aangeboden wordt, maar ook wordt er soms gesjoemeld met de labels op het product. CBD wordt in milligrammen of in een verhoudings-percentages op het etiket vermeld. Voor de duidelijkheid; als er in een flesje van 10 milliliter 500 milligram CBD zit dan is de verhouding 5%. Bij niet alle producenten tref je duidelijke informatie op het etiket aan of zelfs een totaal aantal milligrammen CBD wat uiteindelijk na een test niet in het flesje blijkt te zitten. Kwaliteit van het product zit hem meestal in het extractie proces en de andere ingrediënten die gebruikt worden. Je kunt bijvoorbeeld een CBD isolaat, breed- of fullspectrum extractoplossen in een inferieure hennepzaad-, olijf- of MCT olie. Dat maakt het een kwalitatief slecht product. De molecuul is natuurlijk niet op kwaliteit te beoordelen. Het product waar de molecuul in verwerkt is, wel. Mooie teksten als premium gold CBD olie zeggen dan ook niet veel over CBD, maar meer over de olie. Wat ik zelf belangrijk vind is de biologische beschikbaarheid van het product. Kortom, hoe snel of hoe langzaam worden de CBD moleculen in milligrammen door jouw lichaam opgenomen en dan is ook belangrijk waar en door welke CB receptor?

[www.cbdsports.nl](http://www.cbdsports.nl)