

Keton az élsportolók elixírje, mégsem tiltott.

[Molnár Dávid](#) követés
2020.09.20. 16:45

A Tour de France országúti kerékpárverseny, vagy a júliusi belga körversenyen szívmegeállásban meghalt fiatal versenyző esete újra felveti a kérdést: meddig lehet túlfeszíteni az emberi teljesítőképesség határait, és mi állhat a szinte megmagyarázhatatlan eredmények hátterében? Az egyik jelölt a sokat vitatott keton molekulacsoport, amely erős, de egyelőre legális teljesítményfokozó hatású szer.

A ketonokat afféle csodaszerként használják élsportolók. A Leuveni Egyetemen több száz kerékpárost vizsgáltak, majd az eredményekről készített tanulmányból kiderült, hogy 15 százalékos teljesítménynövekedést is el lehet érni vele, ráadásul a regenerálódást is kiemelten javítja.

Más kutatók azt állítják, a keton egyáltalán nem veszélytelen étrend-kiegészítő, nem ismerjük még eléggé a szer hatását: nagy dózisban olyan jellegű vészes kiszáradást okozhat, mint amilyenek a cukorbetegknél fordul elő.

Az első ketonitalokat az Oxfordi Egyetemen 2003-ban készítették el az amerikai hadsereg megbízására. Nem sokkal később rákapott a sportvilág, amely egyfajta táplálékkiegészítőként kezdte alkalmazni. A 2012-es londoni olimpián a profi kerékpárosok már rendszeresen használták. Azóta olyan nagy csapatok számára jelentenek állandó kiegészítőt, mint a Sky és a Jumbo-Visma.

Miután a tavalyi Tour-győztes Egan Bernal és a másodikként érkező Primoz Roglic is ketonokat használt, számos edző és orvos-kutató feltette a kérdést: vajon tisztességes-e használni ezt a szert?

A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) szerint egyelőre a ketonok nem doppingszerek, így nem vette fel a ketonokat a [tiltólistájára](#), de miért is nem? Mert három kritérium közül legalább kettőnek kell igaznak lennie ahhoz, hogy egy anyag doppingszernek minősüljön. Így, ha a teljesítményt illegális mértékben növeli, nagymértékű egészségügyi kockázatot jelent a szervezet számára, vagy sérti az adott sport szellemiségét, mindenképp felkerül a tiltott szerek listájára.

A ketonokkal kapcsolatos kutatások eredményei még nem alkalmasak arra, hogy a ketonok tiltólistára kerüljenek, egyelőre egy eredményesen működő étrend-kiegészítőről beszélhetünk csupán – húzza alá Prof. Dr. Martos Éva, a Testnevelési Egyetem Sporttáplálkozástudományi Központ munkatársa.

Igazi energiabomba

Hosszan tartó intenzív testmozgást vagy 24 órát meghaladó éhezést követően a máj szénhidrát energiaraktára kiürül; a szerv, egészséges esetben, új energiaforrásként zsírból ketonokat kezd gyártani. Ezek a molekulák energiabombák a sejtek számára, még az agy nagy energiaigényű

idegsejtjei is örömmel használják fel őket anyagcseréjük során. Egy világbajnok sportoló nem éhezhet és a jó hír számára az, hogy legálisan ki tudja használni a ketonokkal járó előnyöket. Akár úgy is, hogy kívülről viszi be táplálék-kiegészítőt – általában por – formájában. Habár a szervezet nem éhezik,

a kívülről bevitt ketonok mégis a 24 órán túli éhezés állapotát imitálhatják és temérdek plusz energiával töltik fel a szervezetet.

Ez a szer annyira legális, hogy a legtöbb táplálék-kiegészítő bolt polcain megtalálhatjuk, keton só vagy észter formában. A teljesítmény, erő- és állóképesség növelésén túl csökkenti az étvágyat, fokozza a zsírégetést, gyorsítja a fogyást, de a test regenerálódását is. Emellett javítja az alvásminőséget, a koncentrációt és összességében kiegyensúlyozottabb pszichés állapotba hoz, ezzel pedig kiválóan oldja a szorongást.

Már-már zavarbaejtően sok ennyi pozitívumot olvasni a szerről. Az orvosok sem győzik hangsúlyozni, hogy a kutatások még gyerekcipőben járnak, és ők is szkeptikusak a tekintetben, hogy létezhet-e egyáltalán ennyire makulátlan csodaszer.