



Kaffe & Helse, myter og fakta

Norsk Kaffe Informasjon
Norwegian Coffee Association



Hvordan påvirker kaffe deg ?

En god kopp kaffe er en fin oppvikker. Kaffe gir deg en mulighet til å ta en pause, gjerne med gode venner. Foruten å være en populær drikk i sosiale lag, er kaffen den perfekte avslutning på et godt måltid.

Vi legger stadig mer vekt på hvordan vårt kosthold påvirker vår helse og velvære, og i massemedia florerer fakta og feilinformasjon om hverandre. Som så mange andre mat- og drikkevarer har effekten av kaffe og koffein blitt studert for å finne ut hvilke følger den kan ha for vår helse. Alt i alt viser funnene fra tusenvis av studier at et moderat kaffeinntak er trygt. Forskning har vist at mange av bekymringene rundt kaffe og helse er ubegrunnet, så fremt kaffen er filtrert. Den kan til og med ha en del fordeler!

Denne brosjyren ser på noen av de hyppigst stilte spørsmålene om kaffe og helse. Brosjyren er basert på materiell fra Coffee Science Information Centre (CoSIC) www.cosic.org.

Medisinsk rådgiver Prof. Dag S. Thelle



Økt årvåkenhet og utholdenhet

De gode nyhetene om kaffe og helse er kaffens evne til å skjerpe vår oppmerksomhet og konsentrasjon. Kaffen hjelper deg å tenke klarere og den styrker hukommelsen. En kaffepause kan blant annet hjelpe deg å holde oppmerksomheten oppe under en lang biltur. I simulator har man fått demonstrert at de som fikk servert "vanlig" kaffe før kjøring gjorde færre feil enn dem som fikk koffeinfri kaffe.

Studier har vist at det å drikke sterk kaffe foran en krevende fysisk prøve hjelper folk å holde ut lenger og utmattelsen kommer ikke så fort. Det synes som om koffeinet i kaffen setter fart på kroppens forbrenning, den forbedrer både den psykiske og fysiske innsatsen.

Astma-anfall

Koffein har lenge vært kjent som et hjelpemiddel for astmatikere. Mange pasienter opplever at et jevnt, moderat kaffeforbruk hjelper til å redusere anfallene.

Nyre- og gallesten

Kaffedrikking har vist seg å forebygge dannelsen av nyrestein. Det er også påvist at 4-5 kopper kaffe om dagen nesten halverer risikoen for å utvikle gallesten. Årsaken til redusert risiko ligger i koffeinet. Te eller andre drikkevarer med lavere koffein-innhold reduserer ikke risikoen for gallesten.

Diabetes

Type II diabetes (aldersdiabetes) er et økende problem over hele verden. De siste årene har det kommet rapporter fra ulike land som viser at kaffe kan redusere risikoen for denne sykdommen.

Parkinsons sykdom og Alzheimers demens

Sjansen for å utvikle Parkinsons sykdom reduseres ved økende kaffeinntak. Tilsvarende synes risikoen for å utvikle Alzheimers demens å være redusert når man drikker kaffe regelmessig. Den gunstigste effekten får man ved 3-5 kopper om dagen.

Leverfunksjon

Norske studier var blant de første til å vise at kaffedrikking har en gunstig effekt på leverfunksjonen. 3 kopper om dagen nesten halverer risikoen for å få skrumplever.

Antioksidanter

En nytraktet kopp kaffe kan gjøre mer enn bare å vekke deg til liv om morgenen – den kan til og med hjelpe kroppen din å bekjempe sykdom. Forskere har identifisert 4 ganger så mye antioksidanter i kaffe enn i grønn te. Antioksidanter kan redusere nivået av de ødeleggende frie radikalene i kroppen, og dermed virke beskyttende mot kreft og hjertesykdommer.

Fakta om koffein

Koffeinet, den milde stimulansen i kaffe

Smaken, aromaen og koffeinet er hovedgrunnen til at kaffen er så populær. Koffeinet skjerper sansene og styrker konsentrasjonen. Koffein forekommer naturlig i kaffe, te, kakao og sjokolade, og blir tilsatt i brus/"energi-drikker" og smerte-stillende medisiner.

Effekten av koffeinet varer noen få timer. Noen merker den mer enn andre. F.eks. kan kaffedrikking om kvelden utsette søvnen. Andre kan reagere med å bli rastløse og spente hvis de drikker for mye kaffe eller te. Svært få reagerer imidlertid sterkt, og de fleste finner lett ut hvor mye koffein de tåler.

Dersom du skulle være ekstra følsom for effekten av koffein, kan koffeinfri kaffe være et godt alternativ. Som med all annen mat og drikke, er det fornuftig å drikke moderate mengder kaffe som en del av et godt og variert kosthold.

Hva anses som et "moderat forbruk"?

Helseeksperter regner 500-600 mg koffein per dag som et trygt inntak. Dette tilsvarer 6-7 kopper kaffe om dagen. Selvfølgelig vil mengden kaffe du drikker være avhengig av dine preferanser og følsomhet for koffein.



Hvor mye koffein er det i en kopp kaffe ?

Koffeinmengde i ulike drikker

Hvor mye koffein det er i kaffen, kommer an på hvilken type kaffe som benyttes, hvordan den tilberedes, hvor sterk den lages og selvfølgelig hvor stor koppen er.

Nedenfor viser vi en oversikt over gjennomsnittlig mengde koffein i forskjellige typer kaffe og andre drikker:

	Kopp / glass	Koffein
Koke- og filterkaffe	1,5 dl	80-90 mg
Pulverkaffe	1,5 dl	60 mg
Koffeinfri kaffe	1,5 dl	3 mg
Espresso	0,35 dl	40 mg
Te	1,5 dl	40 mg
Coca Cola	1,5 dl	20 mg
Red Bull	1,5 dl	50 mg
Andre energidrikker (Magic, Battery)	1,5 dl	20-25 mg

En vanesak

Mange er vant til å ta en kopp kaffe til faste tider. Det vil allikevel ikke si at man er avhengig av det. Det finnes ikke tilstrekkelig bevis for å påstå at mennesker som drikker kaffe eller andre koffeinholdige drikker blir avhengige av det, og koffein passer ikke inn i de medisinske kriteriene for avhengighet.

En kaffedrikker som til vanlig drikker mye og sterk kaffe og som plutselig kutter ut all kaffedrikking, kan oppleve hodepine eller slapphet. Disse symptomene er midlertidige og vil bare vare en dag eller to.

Ved gradvis å kutte ned på det daglige inntaket av koffein får kroppen tid til å venne seg til lavere koffein-nivå og man kan unngå de midlertidige symptomene som noen kan oppleve. Hvis du ønsker å redusere ditt inntak av koffein er det en enkel sak å bytte ut vanlig kaffe med koffeinfri kaffe.



Kaffe og kvinners helse

Svangerskap

Under svangerskapet er det flere kvinner som opplever at de ikke lenger har lyst på mat- og drikkevarer de tidligere likte. Dette er ofte tilfelle med kaffe.

Statens ernæringsråd anbefaler folattilskudd til alle kvinner som er gravide eller ønsker å bli det. Dette gjør man for å redusere homocystein-nivået hos den gravide, ettersom høye nivåer av homocystein gir økt risiko for fosterskader. Homocystein er en aminosyre som naturlig forekommer i kroppen og som påvirkes av kostholdet. For noen kvinner er dette rådet om folattilskudd et viktig råd, ettersom enkelte mennesker kan reagere på kaffedrikking med økt homocystein-nivå.

I de siste månedene av svangerskapet forbrenner kvinnen koffein saktere. Det er likevel ikke nødvendig å unngå kaffe i sin helhet. Moderate mengder (for eksempel 3-4 kopper om dagen) er ikke skadelig, verken for mor eller barn.

Når man ammer er det viktig å drikke nok væske. Som under svangerskapet kan man fortsette å drikke kaffe som før, men noen vil kanskje foretrekke å nyte sin te, cola eller kaffe etter ammingen i stedet for før, ettersom koffein kan overføres til barnet via brystmelken. Imidlertid er det kun små mengder som overføres, og det er lite sannsynlig at det vil påvirke barnet.

Benskjørhet

Noen studier har antydnet at koffein kan være en mindre risikofaktor for benskjørhet eller osteoporose, men i følge en nylig utgitt rapport fra myndighetene i England ("Nutrition and Bone Health") er ikke dette tilfelle.



Kaffe og generell helse

Et sunt hjerte

Kaffe tilberedt på kaffetrakter eller filtrert manuelt høyner ikke kolesterolnivået i blodet i særlig grad. Det samme gjelder pulverkaffe. Som kjent, kan for høyt blodkolesterol være en risikofaktor for hjertesykdommer. Kaffe laget ved kokemetoden (uten filtrering) har vist seg å øke blodkolesterolet.



Kaffe tilberedt i presskanne inneholder også små mengder av fettstoffene som kan høyne blodkolesterolet, da denne måten å tilberede kaffe på kan betegnes som en "avansert kokemetode".



Den britiske hjerteforeningen har slått fast at moderat kaffeforbruk opptil 6 kopper om dagen vil ikke signifikant øke risikoen for hjerte/karsykdommer eller slag for folk flest. I en nylig publisert finsk studie har man også konkludert med at et høyt forbruk av kaffe ikke øker sjansen for å dø av hjerte/karsykdommer.

Forskning har vist at koffein ikke forårsaker bemerkelsesverdige uregelmessigheter i hjerterytmen hos ellers friske mennesker. Det forverrer heller ikke tilstanden hos de som har hatt hjerteinfarkt. Imidlertid, alle som har hjertesykdommer og som er spesielt ømfintlige for koffein, bør konsultere sin lege om mengden kaffe man bør drikke.



Grønt lys

Amerikanske og engelske retningslinjer for kosthold, ernæring og kreft finner ikke grunn til å advare mot normalt forbruk av kaffe i forhold til kreft.

Enkelte mennesker forteller at de får en kortvarig følelse av halsbrann etter å ha drukket kaffe. Så langt har ingen forskere blitt enige om hvordan kaffen eventuelt kan forårsake dette. Magesårpasienter trenger heller ikke å unngå kaffe, forutsatt at drikkingen ikke gir dem plager. Et godt råd vil uansett være å ikke drikke for mye av noen væske uten å spise regelmessig.

Et råd til slutt

Det er viktig at du koser deg med den kaffen du drikker, for alle vet vi at trivsel er viktig for helsen! Når alt kommer til alt er det nok hva du spiser og drikker (eller ikke spiser og drikker) ved siden av kaffen som påvirker helsen!



www.kaffe.no



Norsk Kaffe Informasjon
Norwegian Coffee Association

Niels Juels gate 16, N-0272 Oslo
Tlf 23 13 18 50 Fax 23 13 18 51
info@kaffe.no

