



Kaffe forlænger livet

Undersøgelser af over 400.000 amerikanere i 14 år viser, at kaffedrikkere lever længere end ikke-kaffedrikkere.

Af Carsten Christophersen, carsten@techmedia.dk

Kaffe hører til blandt de mest populære drikke. En stor undersøgelse af over 400.000 amerikanere gennem 14 år, i alt dækkende 5.148.760 person-år, afslører, at kaffedrikkere har omkring 10% nedsat risiko for at dø sammenlignet med ikke-kaffedrikkere. Deltagerne i undersøgelsen var fra 50 til 71 år gamle ved projektets start i 1995-1996.

Kaffedrikkere lever længere

Undersøgelsen måler ikke kun det totale antal dødsfald, men også hvilken sygdom deltagerne døde af. Reduktionen af den generelle dødsrisiko gælder også død pga. hjertesygdom, åndedrætssygdom, slagtilfælde, beskadigelser og uheld, diabetes og infektioner, men ikke kræft.

Blodtryks-paradokset

Koffein i kaffen giver et let forhøjet blodtryk. Den nuværende viden om blodtrykkets indflydelse på hjerte-kar-sygdomme forudsiger, at antal sygdomstilfælde burde øges blandt kaffedrikkere, men det modsatte er tilfældet. Og endnu mere uforklarligt,

så viser det sig, at dem der drikker koffeinfri kaffe ikke klarer sig bedre end koffeindrikkere i undersøgelsen. Forklaringen er ukendt, men virkningen af de omkring 1000 andre påviste organiske forbindelser i kaffen er ufuldstændigt kendt. Der findes næsten helt sikkert synergistiske effekter mellem forskellige indholdsstoffer. Desuden så brygges og drikkes kaffe på

■ Tjek kaffen

Kaffebønner markedsføres til meget forskellig pris. Prisen på almindelig finmalet kaffe kan variere fra ca. 50 til ca. 130 kr./kg. Men kvaliteten svinger tilsvarende meget. Forbrugeren har ikke mange muligheder for at få oplyst indholdet (mængden) af akrylamid og furan, der dannes ved ristningen af bønnerne, og som mistænkes for at være kræftfremkaldende. Ochratoksin A, der stammer fra skimmelsvampe, varierer ligeledes i de forskellige mærker, men deklarerer heller ikke. Alle forbindelserne er lovmæssigt regulerede til et niveau, som ikke anses for farligt. Koffeinindholdet kan nemt variere med en faktor tre.



vidt forskellig måde. Kan man stole på folks hukommelse? Og dem, der drikker koffeinfri kaffe – har de gjort det under hele undersøgelsen, og gør de det altid? Her grupperes folk, der angiver, at de drikker koffeinfri kaffe hver anden gang som koffeinfri kaffedrikkere. Har de andre vaner som afspejles i deres kaffedrikning? Tager de medicin?

Kohorteundersøgelser

Resultater fra befolkningsundersøgelser styrkes af det ofte meget store antal personer, der indgår i undersøgelsen. Personer med alvorlige sygdomme udelukkes. I denne undersøgelse af 400.000 amerikanere blev 100.000 valgt fra inden undersøgelsen startede pga. alvorlig sygdom eller andet, der kunne påvirke undersøgelsen negativt. Men, der er stadig en række problemer



■ Koffeinfri kaffe

Koffeinfri kaffe indeholder kun små mængder koffein. Der er et utal af metoder til at fjerne koffein fra bønnerne. Den først udviklede metode fra 1903 bestod i at udtrække de dampede bønner med benzen. Senere fulgte metoder, hvor benzen blev erstattet med methylenchlorid, ethylacetat eller andre organiske opløsningsmidler. Den blideste metode er den relativt nye ekstraktion med superkritisk CO₂. Det er svært at afgøre hvilke andre bestanddele, der fjernes fra bønnerne eller hvilke reaktioner, der foregår i den utroligt komplicerede blanding af organiske forbindelser.

tilknyttet konklusionerne af undersøgelserne. De bedste studier, som det her omtalte, tager hensyn til alder, køn, overvægt, uddannelsesniveau, rygning, alkoholforbrug, spisevaner og fysisk aktivitet. Men multivariate undersøgelser korrelerer også med faktorer, der hænger sammen med andre variable, der ikke medtages i analysen. F.eks. så viser denne undersøgelse, at der er stigende dødsrisiko for kaffedrikkere, men når rygning inddrages i undersøgelsen, så vender billedet.

Kilder

Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality. N. D. Freedman *et al.* *The New England Journal of Medicine* 2012, Bind 366, Side 1891-1904.

Epidemiology of Caffeine Consumption and Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality: An Interview with Neal D. Freedman, PhD, MPH. J. E. James, *Journal of Caffeine Research* 2012, Bind 4, Side 153-158.

Glas efter opgave



Sikkerhedsglas
Skueglas
Hærdet glas
Glaserør
Teknisk glas
Inspektions glas
Borosilikat glas
Kvartsglas
Varmebestandigt glas
Varmeruder
Afskærmningsglas

Vi fremstiller glas efter individuelle behov og leverer alt fra enkelt styk til større serier



Tlf. 4494 4449
Fax 4494 0844

 **Mirit Glas**
Vi ser en løsning

www.mirit.dk
post@mirit.dk

Salg & service: Harmonivej 1, 2730 Herlev, Danmark • Produktion: Industriparken 12, 6500 Vojens, Danmark