



## Kaffe med sundhedsgevinst

### Kaffe er uskadeligt og kan ligefrem være godt for helbredet. Ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse viser, at kaffe kan reducere risikoen for flere kroniske sygdomme

Danmark er en af de mest kaffedrikkende nationer i verden. Hver indbygger drikker i gennemsnit tre til fire kopper kaffe om dagen. Borgernes og mediernes interesse for den mørke mokedrik er stor, og i årtier har sundhedseksperterne diskuteret, om kaffe er sundt eller ej.

"Da danskerne drikker meget kaffe, er det oplagt at se på, hvad forskningen viser om kaffens betydning for sundhed og sygdom. Med denne rapport får vi ryddet op i nogle af de kaffemyter, der jævnligt dukker op i medierne", siger Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse.

Vidensråd for Forebyggelse har gennemgået den videnskabelige litteratur og samlet resultaterne i rapporten 'Kaffe, sundhed og sygdom'.

"Helt overordnet kan man sige, at kaffe er uskadelig. Meget tyder ligefrem på, at det i nogle tilfælde er gavnligt for helbredet", fastslår professor Kjeld Hermansen, der er hovedforfatter til rapporten.

Rapporten konkluderer, at et moderat kaffeforbrug har en beskyttende effekt på udviklingen af flere kroniske sygdomme. Der er for eksempel overbevisende dokumentation for, at tre til fire kopper kaffe om dagen beskytter mod udvikling af type 2-diabetes og Parkinsons sygdom med 25 % eller mere. Nyere studier tyder også på, at kaffe kan reducere risikoen for blodprop og blødning i hjernen med 10 %. Andre studier peger i retningen af, at et kaffeindtag sænker den samlede risiko for kræft og beskytter mod Alzheimers sygdom, selvmord, depression samt kræft i mundhule, svælg, lever, tyktarm, endetarm og livmoder - men her er der brug for mere forskning.

Rapporten viser også, at der er nogle få grupper, der skal være lidt varsomme med kaffeindtaget. Koffein kan have en angstfremkaldende virkning hos personer, der i forvejen har en angstlidelse. Gravide kan med sindsro have et koffeinforbrug svarende til ca. tre kopper kaffe om dagen, men det er usikkert, om et større indtag kan være skadeligt. Desuden er der en øget risiko for knoglebrud blandt personer med et lavt kalciumindtag. Men det er en lille gruppe, da langt de fleste danskere får tilstrækkelig kalcium.

"Ud fra resultaterne er der altså ingen grund til at fraråde folk at drikke kaffe, snarere tværtimod", siger Kjeld Hermansen.

Formand for Vidensråd for Forebyggelse Morten Grønbæk  
24 24 81 65 / mg@si-folkesundhed.dk

Overlæge, professor, dr.med. Kjeld Hermansen  
78 46 76 51 / 24 27 84 75 / kjeld.hermansen@mail.dk

Pressekontakt Siff Malue Nielsen  
35 44 82 20 / 40 40 04 44 / smn.vff@dadl.dk