

Koffie

pro's en contra's

Over de echte waarde van koffie voor onze gezondheid bestaat er heel wat discussie. Volgens sommigen is koffie een onmisbare stimulerende en gezondheidsbevorderende drank, volgens anderen een regelrechte en dus totaal te mijden boosdoener. Nu blijken steeds meer wetenschappelijke studies aan te tonen dat mensen die met mate gebruik maken van koffie een gezondheidsvoordeel hebben ten opzichte van degenen die er helemaal geen drinken of degenen die er te veel van gebruiken. BIOGEZOND gaat hier dieper op in.

Bron van antioxidanten!

Dat koffie een bron is van cafeïne, een stimulerende stof die behoort tot de methylxanthines, weten de meeste mensen. Niet zo bekend is het feit dat koffie ook heel wat interessante antioxidanten aanvoert: polyfenolen (waaronder chlorogeenzuur), oligomere procyaniden (OPC's) en dimehtylsulfoxide, om het bij de belangrijkste te houden, zijn antioxidanten die helpen schadelijke vrije radicalen te neutraliseren. Een Amerikaans onderzoek rekende uit dat mensen die gemiddeld per dag een grote beker koffie (of ongeveer 2 kopjes) drinken via die weg ongeveer 1 g flavonoiden (waartoe de voornoemde OPC's behoren) tot zich nemen. Koffie is dan ook voor veel mensen met een klassieke, verarmde westerse voeding met een gebrek aan groenten en fruit een meer dan welgekomen bron van antioxidanten! Hierbij mag natuurlijk niet al te voorbarig de conclusie getrokken worden dat hoe meer koffie men drinkt, hoe beter men af is, want er zijn ook heel wat mogelijke negatieve gevolgen verbonden aan het overmatige gebruik van koffie (zie verder).

Minder kans op degeneratieziekten

Grotendeels op basis van zijn antioxidantenwerking, helpt matig gebruik van koffie volgens verschillende studies te beschermen tegen degeneratieziekten zoals:

- de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie: 3 kopjes koffie per dag vermindert de kans op ernstige geheugenproblemen met 33 %
- de ziekte van Parkinson
- hart- en vaatziekten
- diabetes
- kanker van de mond, slokdarm, dunne darm, prostaat, lever en huid (melanoma)
- levercirrhose en andere leveraandoeningen

Zo toonde een grootschalige studie die een grote groep vrouwen tussen de 55 en 69 jaar volgde, aan dat het gebruik van 1 à 3 tassen koffie per dag leidde tot 28 % daling van de sterfte door ontstekingsziekten en 24 % daling van sterfte door hart- en vaatziekten. Belangrijk hierbij is dat meer dan 3 tassen per dag geen bijkomend voordeel oplevert!



Geestelijke oppepper

Dat koffie een gunstige uitwerking heeft op onze geest, blijkt uit het feit dat heel wat mensen graag een "bakje troost" tot zich nemen of koffie als een geestelijke stimulans gebruiken. Inderdaad, de methylxanthines als cafeïne, theobromine en theofylline stimuleren het centrale zenuwstelsel en veel koffiedrinkers passen deze werking bij ondermeer toe bij slaperigheid, vermoeidheid, verminderde alertheid, verminderde concentratie en traag denkvermogen. Het is alvast bewezen dat koffie het korte termijngeheugen verbetert, de aandacht vergroot en de reactietijd verbetert. Niet dat men er dus "slimmer" of intelligenter van wordt, maar het denkproces wordt er wel door versneld en men is meer geconcentreerd. Omdat koffie ook de afscheiding verhoogt van de neurotransmitter serotonine en van bèta-endorfine, krijgt men er vaak een betere stemming (een eufor gevoel) en een gevoel van ontspanning door.

Beter fysiek presteren?

Minder duidelijk is het feit of koffie wel degelijk het fysieke prestatievermogen vergroot. Hij wordt in elk geval door veel sporters om die redenen gebruikt. Van koffie mag men stellen dat het slagvolume van het hart vergroot en het hartritme verhoogt. Samen met het verhogen van



de vetverbranding en een toename van de afscheiding van bijnierhormonen (de catecholamines w.o. adrenaline, die ondermeer het contractievermogen van de spieren vergroten), zou dat een prestatieverhogende werking met zich meebrengen. Anderzijds is in bepaalde onderzoeken aangetoond dat koffie de bloedcirculatie in de hartspier bij inspanningen vermindert, wat de voornoemde voordelen mogelijk opheft. Opvallend is wel het feit dat koffie spierpijn door inspanningen vermindert.

Nog andere argumenten pro

Er bestaan nog heel wat andere gezondheidsvoordelen die een gematigd gebruik van koffie rechtvaardigen:

- door een luchtwegenverwijdend (bronchodilerend) effect en het verhogen van het ademritme (cafeïne stimuleert het ademcentrum) kan koffie helpen **astmatische klachten verlichten**
- door het doen vernauwen (vasoconstrictie) van de hersenbloedvaten is koffie een **hulpmiddel bij spanningshoofdpijn**, waarbij het effect van aspirine toeneemt, en bij migraine, waarbij het effect van ergotamine ondersteund wordt
- door het verbeteren van de vetverbranding, het stimuleren van het calorieverbruik en een mild eetlustremmend effect, kan koffie het **afvallen te bevorderen**. Maar koffie verhoogt wel de secretie van insuline, een hormoon dat de vetaanmaak bevordert als er teveel geconcentreerde koolhydraten worden gegeten!
- koffie heeft een mild **urinedrijvend (vochtafdrijvend) effect**
- koffie bevordert de secretie van maagsappen (stomachicum) bij gebrek aan maagzuur en werkt **spijsverteringsbevorderend** (digestief), gedronken na de maaltijd.
- door het doen samentrekken van de bloedvaten (vasoconstrictie) werkt koffie ook bloeddrukverhogend en wordt het **aangewend bij neiging tot flauwvallen en duizeligheid** door lage bloeddruk
- door de samentrekkende (astringerende) polyfenolen is koffie ook **inzetbaar bij diarree en keelpijn**
- koffie, vooral nuchter gedronken, **stimuleert de darmen** tot stoelgang
- matig koffiegebruik **vermindert de kans op darmontstekingen en galstenen**

Argumenten contra bij teveel koffie

Natuurlijk zijn er aan het (overmatige) gebruik van koffie ook heel wat **negatieve aspecten** verbonden. Bij het doornemen van de literatuur zijn dit de zaken die het meest op de voorgrond treden:

- overmatig gebruik van koffie, zeker vanaf gemiddeld 5 à 6 kopjes per dag leidt tot overprikkeling van het zenuwstelsel met als mogelijke gevolgen **slapeloosheid, rusteloosheid, zenuwachtigheid, paniekgevoelens, beven, te snelle hartslag, hartkloppingen...**

- hoewel hoger gewezen werd op een mogelijke bescherming tegen hart- en vaatziekten door de antioxiderende werking, blijkt koffie wel al bij gebruik van één kopje te leiden tot verhoging van de bloeddruk: de vaatwanden worden strakker aangespannen of 'stijver'. Bij hoge bloeddruk of het stadium ervoor (prehypertensie), moet dus zeker koffie beperkt worden. Ook vlak voor het sporten, wat op zich al leidt tot een hogere bloeddruk, is koffie niet aan te raden
- niet gefilterde koffie (zoals Turkse koffie, koffie verkregen wordt door een kookproces of 'cafetière', espressokoffie), waarvan de diterpene vetstoffen kahweol en cafestol dus niet door een koffiefilter worden afgefilterd, veroorzaakt een lichte **stijging van het cholesterolgehalte** vanaf 5 kopjes per dag
- hoewel hoger op een mogelijke antioxidante werking van koffie werd gewezen, blijkt koffie aan de andere kant wel het vrije radicaal 'homocysteïne' te verhogen. Zeker bij mensen die een door een verarmde voeding (met vooral een gebrek aan vitamines B6, vit B9 en vit B12) al neigen naar een verhoogde homocysteïne, kan hierdoor **de kans op hart- en vaatziekten, reumatische ontstekingen en diabetes verhogen**. Ook ontstekingsfactoren als interleukine-6, C-reactief proteïne, amyloïde A en tumor necrosis alfa verhogen door koffiedrinken
- omdat bestanddelen van koffie zich binden met calcium en dus de opname van dat mineraal verminderen en omdat koffie ook de uitscheiding van calcium via de nieren verhoogt, kan een overmatig gebruik van koffie **osteoporose of botontkalking in de hand werken** en de **kans op calciumoxalaatnierenstenen** verhogen
- koffie vermindert de opname van ijzer met meer **kans op ijzeregebreksanemie en dus vermoeidheid**
- koffie vermindert de opname van vitamine C met ondermeer meer kans op een **verminderde immuniteit en infecties**, met een minder goede aanmaak van collageen en dus **eerdere huidveroudering**
- koffie verhoogt de uitscheiding van vitamine B1 (thiamine), inositol, kalium, zink en magnesium
- koffie tijdens de zwangerschap het verhoogt het **risico op miskraam en vroeggeboorte**, op een **lager geboortegewicht** en op **gezondheidscomplicaties bij de baby** na de geboorte. Bovendien wordt door een zwangere vrouw cafeïne minder snel gemetaboliseerd (de halfwaardetijd of de tijd om de cafeïnespiegel te halveren bedraagt 7,5 à 12,5 uur in tegenstelling van 3 à 5 uur voor een volwassene)
- hoewel sommigen melden door koffie goed in te slapen (dit op basis van een ontspannende werking die de stimulerende werking voorafgaat), is het helemaal niet zo goed koffie te drinken tijdens de avonden: **koffie verstoort namelijk de aanmaak van melatonine**, een hormoonje dat ons beter en dieper doet slapen, dat een belangrijke antioxidantwerking heeft en ons immuunsysteem stimuleert
- koffie bij de maaltijd bemoeilijkt de regulering van diabetes type 2: zowel de glucosespiegel als de insulinespiegel stijgen meer na de maaltijd in vergelijking met een maaltijd zonder koffie
- koffie verergert de symptomen van hypoglycemie of te lage bloedsuikerspiegel, waardoor klachten als **beven, zweten en hartkloppingen** in de hand worden gewerkt. Vooral mensen die veel suiker en geraffineerde koolhydraten gebruiken, zijn hier gevoelig aan
- koffie verhoogt de plasklachten door benigne prostaathypertrofie (BPH) of goedaardige prostaatvergroting
- een overmaat koffie verhoogt de kans op goedaardige borsttumoren
- overmatig gebruik van koffie verhoogt de kans op **kanker van de blaas en de urineleiders**
- er treedt in een zekere mate gewenning op voor koffie, waardoor men de neiging kan krijgen er steeds meer te drinken en er dus van een bepaalde vorm van **verslaving** kan gesproken worden.
- overmatig gebruik van koffie vergroot de kans op **zure oprispingen, maagontstekingen** tot **maagzweren**. Vooral koffie op de nuchtere

maag verhoogt de kans op zuurbranden

- omdat koffie de bijniere stimuleert tot de afscheiding van catecholamines (adrenaline, noradrenaline...), zal hij bij overmatig en langdurig gebruik op de duur de **bijnieren uitputten** met **meer kans op overgewicht, lusteloosheid, mentale klachten, vermoeidheid** en **burnout**
- overmatig gebruik van koffie leidt door een diuretisch effect tot een **'uitdroging'** van het lichaam
- overmatig gebruik van koffie **verzwakt de blaasspiere**n bij de vrouw met meer kans op **incontinentie of onwillekeurig verlies van urine**
- overmatig gebruik van koffie kan leiden tot 'cafeïnisme' met als mogelijke symptomen: **verlies van eetlust, gewichtsverlies, geïrriteerdheid, slapeloosheid** en een **gloeiende huid**

Individuele tolerantie

Uit al het voorgaande is het dus duidelijk dat verstandig genieten van koffie vooral neerkomt op een **matig gebruik**. Nu is het zo dat het verdragen of de tolerantie voor koffie individueel zeer verschillend is en ondermeer afhangt van factoren als genetische factoren, lichaamsgewicht, voeding, roken, medicijngebruik, aard van het zenuwstelsel (dominantie van de orthosympaticus of de parasympaticus), leverfunctie...

Sommige mensen geven aan dat ze al van één kopje niet goed meer slapen, rusteloos worden, hartkloppingen krijgen of koffie eenvoudigweg niet verdragen. Zij kunnen dan ook maar beter afzien van het gebruik ervan. Anderen verdragen daarentegen ogenschijnlijk grote hoeveelheden cafeïne, maar daaruit mag zeker niet afgeleid worden dat ze er ongebreideld mogen aan toegeven!

Hoe geniet je op een verstandige manier van koffie?

- Hou het bij **1 à maximum 3 kopjes per dag**. Eén kopje koffie bevat gemiddeld 75 à 80 mg cafeïne.
- **Drink geen koffie in de avonduren** om de slaap niet te verstoren en om de aanmaak van het belangrijke hormoon melatonine niet af te remmen
- **Kies voor een koffie met een bio-certificaat** en van een goede kwaliteit: niet te sterk en op een goede manier gebrand, niet bewerkt met chemische glansmiddelen, eventueel gestoomd voor een betere verterbaarheid
- Hou ermee rekening dat er naast koffie met thee, chocolade, cola en cacao nog andere bronnen van cafeïne bestaan, die dus een additief effect kunnen hebben qua negatieve gevolgen
- **Kies voor filterkoffie, maar vermijd plastic filters** die ondermeer xeno-oestrogenen (vreemde oestrogenen) en dioxineverbindingen bevatten
- **Vermijd cafeïnevrije koffie**, want die bevat residuen van extractiemiddelen als ethylacetaat, dichloormethaan of benzeenverbindingen
- **Vermijd suiker** in je koffie
- Drink **geen koffie op de nuchtere maag** als je gevoelig bent voor maagzuur
- Drink **per tas koffie gemiddeld één glas water** om uitdroging van het lichaam te vermijden
- Neem je medicijnen of je supplementen met mineralen niet samen in met koffie
- Hou ermee rekening dat **koffie voor interacties met medicijnen kan zorgen** en deze minder of meer werkzaam kan maken. Vraag raad aan je arts, therapeut of apotheker

Vitamont

Biologische sappen

Ontdek de nieuwe «Vitamont» sappen, heerlijk voor deze zomer.

NIEUW

Vitamont



Limonade Agrumes,
bruisend vruchtensap.
Verfrissend en dorstlessend.



Citronnade op basis van
puur citroensap of puur limoensap.
Zeer verfrissend, niet bruisend.

Kokoswater. Het kokoswater is het water dat zich in de onrijpe kokosnoot bevindt, zonder toegevoegde suikers noch zoetstoffen. Weinig calorieën (19 kcal/100 ml), rijk aan oligo-elementen (magnesium en potassium) en vochtafdrijvend.



Limonade Rode Vruchten,
bruisend vruchtensap.
Verfrissend en dorstlessend.



Distributie

HYGIENA

*Nu partner
in natuurproducten!*



Cola met agavesiroop.
De agavesiroop is een natuurlijke suiker van het sap van de agave, een Mexicaanse cactus. Hij is van nature rijk aan fructose (90%) waardoor hij een lage glycemische index bevat.

Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

Oostjachtpark 3 - 9100 Sint-Niklaas • Tel. 03 780 53 00 - Fax 03 778 14 13 • email: info@hygiena.be • www.hygiena.be