

# Koffie,

## een bakje troost met antioxidanten



Wie pakweg tien jaar geleden had durven stellen dat koffie een 'superfood' is, zou bij menigeen de wenkbrauwen hebben doen fronsen. Maar kijk, ondertussen zijn er al heel wat epidemiologische studies die bewijzen dat de matige koffiedrinker een stuk beter beschermd is tegen bepaalde degeneratieve ziekten dan wie helemaal geen koffie drinkt. Wel kies je daarbij best voor 100 % biologische koffie, die klaargemaakt wordt via een filterproces. Ook moet erop gewezen worden dat al teveel koffie dan weer de balans doet overhellen naar de verkeerde kant en dat er toch een aantal minpunten verbonden zijn aan het bakje troost.

⋮ *Poreuze, witte tot gele brokjes die eruit zien als stukjes koraal of kleine bloemkoolrosjes*

### Rijk aan antioxidanten!

Men heeft het vaak over de stimulerende werking van koffie die ze inderdaad dankt aan de methylxanthines en in het bijzonder aan cafeïne. Maar koffie is ook een interessante bron van antioxidanten: vooral de polyfenolen, met als belangrijkste vertegenwoordigers chlorogeenzuur en de oligomere procyaniden (OPC's), springen in het oog en er is ook dimethylsulfoxide, om het bij de belangrijkste te houden. 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, die helpt de onophoudelijke stroom aan schadelijke vrije radicalen uit het milieu, de voeding en de eigen stofwisseling, het hoofd te bieden! Wie dagelijks gemiddeld een grote beker of 2 kleine kopjes koffie drinkt, neemt ongeveer 1 g flavonoiden (waartoe de vernoemde OPC's behoren) tot zich. Toch mogen we hieruit niet de voorbarige conclusie trekken dat hoe meer koffie men drinkt,

**Koffie is voor veel mensen met een klassieke, verarmde westerse voeding met een gebrek aan groenten en fruit een meer dan welgekomen bron van antioxidanten**

des te beter men af is, want er zijn ook een aantal mogelijke negatieve gevolgen verbonden aan het overmatige gebruik van koffie.

### Minder kans op bepaalde kankers

Wat in de eerste plaats vooral opvalt, is het feit dat dagelijks koffie drinken de kans op verschillende types van kanker vermindert. Uiteraard is dit vooral te wijten aan de antioxiderende werking van de

koffie. Zo tonen zowel een studie op 50.000 Noren als een Italiaans studie aan dat koffiegebruik de kans op mond- en slokdarmkanker vermindert: de helft minder van die kanker wordt gezien bij degenen die het meest koffie dronken in vergelijking met wie er minst dronk. Opmerkelijk is het feit dat regelmatige koffiedrinkers ook de helft minder kans lopen op leverkanker. Voor wat betreft de meest voorkomende kankers bij man (prostaatkanker) en vrouw (borstkanker), zijn de cijfers iets minder uitgesproken. Zo toonde een studie dat dagelijks vijf kopjes koffie drinken over het algemeen matig de kans op borstkanker vermindert, maar wanneer er alleen werd gekeken naar de niet hormoonafhankelijke borstkanker, dan was er toch 57 % minder risico. Wat betreft prostaatkanker hadden mannen die zes kopjes koffie per dag dronken 60 % minder kans op dodelijke prostaatkanker en 18 % minder kans op de niet letale vorm. Tumoren waarvoor het risico door koffie ook verlaagd is zijn dunne darmkanker, dikke darmkanker en glioma (welbepaalde hersentumor).

### Betere werking van het zenuwstelsel

Wat betreft de gunstige werking van koffie op het zenuwstelsel, mag aangenomen worden dat koffie zowel met cafeïne en de antioxidantengroep twee ijzers in het vuur heeft. Het is waarschijnlijk vooral aan de cafeïne te wijten dat van koffie is aangetoond dat ze als een geestelijke stimulans het korte termijngeheugen, de alertheid, concentratie en aandacht verbetert. Niet dat men er dus "slimmer" of intelligenter van wordt, maar het denkproces wordt er wel door versneld en men is meer geconcentreerd. Drie à vier koppen koffie, gedronken

van de morgen tot ongeveer 16 uur in de namiddag zouden het concentratievermogen met 15 % toenemen. De antioxidanten in koffie dan weer zouden vooral op de lange duur de kans op degeneratieve ziekten in de hersenen verminderen. Senioren die gemiddeld drie kopjes koffie per dag drinken, lopen ongeveer 33 % minder kans om ernstige geheugenstoornissen of de ziekte van Alzheimer te krijgen. Ook zag men zeer duidelijk minder ziekte van Parkinson



⋮ *Naar het schijnt drinken heel wat mensen koffie om hun ochtendhumeur te verdrijven en mag voor sommigen de uitdrukking een 'bakje troost' vrij letterlijk genomen worden.*

bij regelmatige koffiedrinkers: 1 tot 4 kopjes verminder de kans met bijna de helft en zware koffiedrinkers (10 koppen per dag) hadden zelfs 74 % minder risico op de ziekte van Parkinson. Naar het schijnt drinken heel wat mensen koffie om hun ochtendhumeur te verdrijven en mag voor sommigen de uitdrukking een 'bakje troost' vrij letterlijk genomen worden. In elk geval is aangetoond bij een studie op vrouwen dat 2 tot 3 koppen koffie de kans op depressiviteit met 15 % doet afnemen en 4 koppen zelfs met 20 %. Waarschijnlijk is deze werking te wijten aan het feit dat koffie de afscheiding verhoogt van de neurotransmitter serotonine en van bèta-endorfinen.

### Minder hart- en vaatziekten

Bepaalde mensen verdragen koffie niet goed en krijgen er bijvoorbeeld hartkloppingen van. Anderen dan weer met hoge bloeddruk of hypertensie, kunnen door koffie de bloeddruk nog meer in de hoogte zien gaan. Maar het is niet omdat men in deze beide gevallen beter koffie laat voor wat ze is, dat men voorbarig mag concluderen dat koffie slecht zou zijn voor hart- en bloedvaten. Integendeel, zo toonde een Noorse studie aan dat het dagelijks drinken van 1 à 3 koppen koffie leidde tot een daling van 24 % van het risico op sterfte door hart- en bloedvatziekten. Meer dan 3 koppen drinken bracht geen extra voordeel mee qua risicodaling. In een zeer grote Zweedse studie op vrouwen werd gezien dat het dagelijks drinken van één tot 5 koppen koffie gepaard ging met 22 % à 25 % minder risico op beroerte (herseninfectie of hersenbloeding) in vergelijking met de vrouwen die er geen dronken. Nu zijn sommige mensen wel bang dat koffie het cholesterolgehalte in het bloed verhoogt. Dat kan voor het grootste deel vermeden worden door filterkoffie te drinken: in tegenstelling tot koffie die gekookt wordt, worden hierbij de meeste vetten door de filter verwijderd.

### Lager risico op diabetes

Sinds enige tijd weet men dat de manier waarop onze lichaamscellen insuline hun werk laten doen en daardoor glucose opnemen, voor een deel bepaald wordt door de antioxidanten in de voeding. In die optiek is het geen verrassing dat koffie ook de kans op diabetes zou verlagen. De gegevens zijn wel niet altijd even consistent. Zo toonde een grote studie op 17000 Nederlanders aan dat wie meer dan zeven koppen koffie per dag dronk, 50 % minder risico liep om diabetes te ontwikkelen dan wie twee koppen of minder dronk. Maar een studie op 500 Grieken (die waarschijnlijk meer antioxidanten via hun voeding opnemen), toonde dan weer dat een matige consumptie van 1 à 2 tassen per dag het risico op diabetes bijna met de helft halveerde, terwijl meer dan 3 koppen per dag het risico weer deden toenemen.

### Bescherming van lever en galwegen

Opmerkelijk is ook het feit dat koffie goed kan zijn voor de lever en de galwegen. Een grote studie op 45000 mannen toonde aan dat wie 2 à 3 koppen koffie per dag dronk, 40 % minder kans had op het ontwikkelen van galstenen. Koffie zou ook helpen beschermen tegen levercirrose. Alcoholici die koffie drinken, ontwikkelen maar half zo snel levercirrose dan alcoholici die geen koffie tot zich nemen.

### Beter fysiek presteren?

Waar uiteindelijk minder argumenten dan verwacht voor bestaan, is het verhogen van het fysieke prestatievermogen door koffie. Men mag van koffie stellen dat het slagvolume van het hart verhoogt 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 bloedsomloop in de hartspier zelf bij inspanningen vermindert, wat de voornoemde voordelen mogelijk opheft. Opvallend is wel het feit dat koffie spierpijn door inspanningen vermindert door een pijnstillende werking.

### Andere gezondheidsvoordelen

Het regelmatig drinken van koffie brengt nog een aantal andere gezondheidsvoordelen met zich mee:

- ▶ door zowel de luchtwegen te verwijden als het ademritme te verhogen, kan koffie helpen **astmatische klachten verlichten**
- ▶ door het vernauwen van te wijd openstaande hersenbloedvaten is koffie een **hulpmiddel bij spanningshoofdpijn en bij migraine**, waarbij het effect van pijnstillers ondersteund wordt
- ▶ door het **verbeteren van de vetverbranding**, het stimuleren van het calorieverbruik en een mild **eetlustremmend** effect, kan koffie het afvallen 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** effect
- ▶ koffie bevordert de secretie van maagsappen bij gebrek aan maagzuur en werkt **spijsverteringsbevorderend**, gedronken na de maaltijd.
- ▶ door het doen samentrekken van de bloedvaten werkt koffie ook **bloeddrukverhogend** en helpt ze bij neiging tot flauwvallen en duizeligheid door lage bloeddruk
- ▶ door de 'samentrekkende' 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

Natuurlijk zijn er aan het (overmatige) gebruik van koffie ook een aantal negatieve aspecten verbonden. Ook is het zo dat mensen met bepaalde klachten of aandoeningen ze beter niet gebruiken. We verwijzen voor deze minder gunstige aspecten van koffie naar het artikel 'Koffie, pro's en contra's' in BioGezond van juli 2011, ook te raadplegen via [www.biogezond.be](http://www.biogezond.be).

