

A kávéfogyasztás egészségre gyakorolt hatásai

A kávé mindennapjaink részét képezi, még akkor is lépten-nyomon találkozhat az illatával, ha nem is fogyasztod vagy nem rendszeresen. Sokak számára a nap indításához elengedhetetlen kellék, míg mások inkább a délutáni bágyadtságukat enyhítik vele. Nem kérdés, sokan szeretik, és ezért felmerül a kérdés, vajon milyen egészségi hatásai vannak a fogyasztásának.

Összegyűjtöttük azokat az eredményeket, amelyek igazolják, hogy a kávé mértékletes élvezete hozzájárulhat az egészség megőrzéséhez, egyes betegségek megelőzéséhez is, bár nem mindenki számára.

A víz és a tea mellett világszerte az egyik legnagyobb mennyiségben fogyasztott ital a kávé, amely az őrölt, pörkölt kávébabból, az Etiópiában őshonos kávécserje szárított magjaiból készített ital. A kávébab természetes formában tartalmazza a serkentő, élénkítő hatású koffeint (1,3,7-trimetilxantint), lényegében ez az az összetevő, amely miatt a legtöbben fogyasztják. Itt érdemes megjegyeznünk azt a tényt, hogy a koffeint a koffeintartalmú szénsavas üdítők (például a kóla), a zöld és fekete tea, a kakaó, az energiatalok és a csokoládé is tartalmazza, így ezek fogyasztását is érdemes hozzászámolni a napi koffeinadagunkhoz.

A koffeinmentes kávé elsősorban azok számára jelent megoldást, akik a koffein okozta hatások nélkül is szeretnék élvezni a kávé jellegzetes ízét, zamatát. A főzött kávé mellett elterjedt és kényelmessége révén szintén igen népszerű az instant kávé is, amely már előzőleg lefőzött, szárított kávéból készül, hatásaiban lényegében megegyezik a hagyományos kávéval.

Az alábbiakban szervrendszerenként, illetve főbb hatásai szerint csoportosítva olvashatod el, miként hat a testünkre a kávé fogyasztása.

Kiválasztó szervrendszer

A nagy dózisban (250 mg, ami kb. 2,5 csésze kávénak felel meg) elfogyasztott koffein vízhajtó hatással rendelkezik a veseereket tágító, valamint a víz és bizonyos ionok visszaszívódását gátló hatásának köszönhetően. Azonban az olyan egyszeri adag koffein esetén, amennyi a kereskedelmi forgalomban kapható kávéban található (egy csésze kávé kb. 90-100 mg koffeint tartalmaz), ez csak csekély mértékű. Ráadásul egyénenként változó, kit milyen mennyiségű koffein kényszerít gyakoribb vizeletürítésre. A kutatások szerint a mérsékelt mennyiségben (a napi folyadékbevitel részeként) fogyasztott koffein nem okoz kiszáradást, mivel a koffein csak a sejtek közötti terek víztartalmát csökkenti, a sejten belüli folyadékmennyiséget nem befolyásolja. A rendszeres koffeinfogyasztók idővel hozzászoknak a koffein ezen hatásaihoz is, probléma esetén azonban érdemes a napi adagot fokozatosan csökkenteni. A nívósabb kávézóknak nem véletlenül szolgálnak fel a kávé mellé egy pohár vizet is, amivel a kávé vízhajtó hatása miatt elvesztett folyadékot pótolhatjuk.

Cukorbetegség

Érdekes adat, hogy a legalább napi 5 csésze kávé fogyasztó 2-es típusú cukorbetegség körében az inzulinérzékenység javulhat. Más eredmények is azt mutatják, hogy napi 3-4 csésze kávé elfogyasztása esetén kisebb a cukorbetegség kialakulásának kockázata, mintha nem vagy ennél kevesebbet kávézna az illető. A nagyobb mennyiségű (napi 4-5 csésze vagy több) kávéfogyasztást nők esetében (meglévő cukorbetegség vagy kóros éhomi vércukorszint mellett) ezen kívül az inzulintermelés fokozódásával és jobb anyagcsere-helyzettel is összefüggésbe hozták. Az eredmények azt sugallják, hogy a 2-es típusú cukorbetegség előfordulásának csökkenése mind a normál, mind a koffeinmentes kávé, illetve a tea esetében is észlelhető, vagyis nem a koffeinnel, hanem valamelyik

másik összetevővel (akár a magnéziummal) állnak összefüggésben. További vizsgálatok során az is kiderülhet majd, hogy minek köszönhető a kedvező hatás.

Egy finn tanulmány is hasonló eredményre jutott, miszerint a rendszeres kávéfogyasztás fordított arányosságban áll a 2-es típusú cukorbetegség kockázatával. Meglepő eredménnyel szolgáltak, mivel azt találták, hogy elhízott és fizikailag inaktív emberek esetében a napi több mint 7 csésze kávé fogyasztóknál (a fizikai aktivitástól és a BMI-től függetlenül) a cukorbetegség kockázata felére csökkent. Ilyen nagy mennyiségű kávéfogyasztás azonban egyéb hatásai (elsősorban az arra érzékenyeknél) miatt nem javasolt mindenki számára. Azt is figyelembe kell vennünk, hogy az északi országokban (a kevesebb napfény miatt is) feltehetően más típusú és elkészítési móddal készült kávé és jellemzően nagyobb mennyiséget fogyasztanak (a gyengébbre főzött kávéból), mint ami hazánkban elterjedt. A kockázatcsökkentő hatást az étrend és az életmód egyéb tényezői is elősegíthetik.

Szív- és érrendszer

Egy amerikai kutatás során nem találtak semmilyen bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy a kávé- vagy a koffeinfogyasztás növelné a krónikus szívkoszorúér-betegség kockázatát, még jelentős mértékű fogyasztás (6 vagy több csésze/nap felett) esetén sem.

65 év feletti fogyasztók körében végzett kutatások alapján azoknál, akik gyakrabban (≥ 4 csészével naponta) fogyasztottak koffeintartalmú italokat, kisebb volt a szív- és érrendszeri betegségek kockázata, mint azoknál, akik kevesebbet fogyasztottak. Ezt a védő hatást csak azon személyeknél tapasztalták, akik nem szenvedtek magas vérnyomásban vagy ezen betegségük nem volt súlyos, illetve főzött és/vagy instant kávé ittak. Fekete tea, kóla, főzött vagy instant koffeinentes kávé, gyógytea esetében ez a hatás nem volt észlelhető. Ezek alapján elmondható, hogy a kávé rendszeres fogyasztása idősek körében védelmet nyújthat a szív- és érrendszeri halálozással szemben.

Vérsírszint

A kávé LDL-koleszterinszintet növelő hatása úgy tűnik, hogy kizárólag a főzött, szűretlen (török vagy skandináv típusú) kávéval kapcsolható össze és nincs kapcsolatban a koffeinnel, mivel a szűrt vagy instant kávé esetében ez a hatás nem tapasztalható.

Vérnyomás

A kávé közismerten olyan ital, amely vérnyomást fokozó hatással bír, ezáltal a magas vérnyomásban szenvedő betegek számára nem javasolt a rendszeres, nagymértékű fogyasztása. A koffeinre érzékeny személyeknél, a fiatalabbaknál és azok esetében, akik nem fogyasztanak rendszeresen koffeint tartalmazó italokat, az egyszeri koffeinfogyasztást követően gyakran megemelkedik a vérnyomás a kávéfogyasztást követően, így számukra nem tanácsos a koffeintartalmú italok rendszeres fogyasztása. A koffein okozta hatások rendszeres fogyasztás esetén ugyanakkor hozzászokást váltanak ki, vagyis idővel az egyszeri normál adag (például egy csésze kávé vagy tea) már nem váltja ki ugyanazokat a tüneteket vagy nem ugyanolyan mértékben, a várt serkentő hatás eléréséhez is egyre több adag szükséges. A hirtelen koffeinmegvonás okozta fejfájás is erre a hozzászokásra vezethető vissza.

A vérnyomásemelő hatás emellett függ a naponta elfogyasztott mennyiségtől is, mivel egy újabb kutatási eredmény szerint a napi 1-3 csésze kávé fogyasztása jobban (bár enyhén) megemelte a vérnyomást, mint a napi egynél kevesebb vagy a háromnál több csészet ivók esetében. Ez természetesen nem arra sarkall, hogy minél több csésze kávé fogyassz, vagy éppen szokj rá a napi

rendszeres kávéivásra, ha eddig nem tetted, de minden esetre elgondolkodtató eredmény a kávé és a vérnyomás közötti kapcsolatot illetően.

Májdaganatok

A rendszeres kávéfogyasztás akár 55%-kal is csökkentheti a májdaganat kockázatát, illetve az egyéb májbetegségek kockázatára is hasonlóan pozitívan hat. Ez a hatás több dologra vezethető vissza. Egyrészt a kávé antioxidánsai (pl. klorogénsav, kávésav) védik a sejteket a károsodástól, másrészt egyéb daganatellenes anyagokat is találtak benne állatkísérletek során. A konkrétabb ajánlásokhoz azonban úgy tűnik, további kutatások szükségesek.

Idegrendszer

A kávé a legális drogok közé tartozik, mivel a koffeinnel kapcsolatban hamar hozzászokás és függőség alakulhat ki. A koffeinfüggőség jellemző tünetei között szerepel a kínzó fejfájás, fáradtság, idegesség, a koncentrációs problémák. A rendszeres kávéfogyasztás során jelentkező hozzászokás akár észrevétlenül, napi kis mennyiség hatására is létrejöhet, egyszerre okozva fizikai és lelki eredetű tüneteket. A megelőzés a legjobb megoldás, vagyis igyekezzünk mértéket tartani a kávéivásban is. Ha rendszeresen fogyasztanánk, időnként iktassunk be kávémentes napokat is.

Gyermekek esetében a kávéivás nem javasolt, mivel a túlzott koffeinbevitel könnyen ingerlékenységet, szorongást, átmeneti viselkedészavarokat eredményezhet.

A túlzásba vitt kávéfogyasztás ellen szól az a tény is, hogy nagy mennyiségű (napi 5-6 csészét meghaladó mennyiség) kávé fogyasztásakor – az arra érzékenyeknél - az élettani hatások fokozódnak, súlyos alvászavar, szívpanaszok és fejfájás alakul ki. A halálos koffeinadag 10 gramm körüli; ez tetemes mennyiségű, mintegy nyolcvan–száz csésze kávénak felel meg. Ekkora mennyiségű kávé nem valószínű, hogy bárki is elfogyasztana egymás után, így ez a veszély feltehetően senkit nem fenyeget.

A rendszeres kávéfogyasztásról ma már egyre közismertebb az is, hogy a Parkinson-kór kialakulásának a kockázatát csökkenti, illetve kedvező hatású lehet már kialakult Alzheimer-kór esetén is.

További kedvező eredménynek számít, hogy húsz százalékkal csökkent a depresszió kockázata azoknál, akik napi négy kávé (550 milligramm koffeint) fogyasztottak, szemben azokkal, akik csak legfeljebb napi egy csészét ittak (náluk 15%-kal nagyobb volt a depresszió kialakulásának valószínűsége a napi 2-3 csészével fogyasztókhoz képest). A koffeinmentes kávé fogyasztása nem járt ilyen előnyökkel, ez arra enged következtetni, hogy a koffein okozta a pozitív eredményeket.

Tüdőbetegségek

A koffeinfogyasztás tágítja a tüdőben lévő hörgőket asztmás betegekben. A tartós, rendszeres kávéivás nemcsak csökkentheti a tüdőbetegek tüneteit, de megelőzheti az asztma klinikai megjelenését is. A koffein csökkenti a légzőizmok fáradtságát is, ez a hatás legalább 4 órán át kitart. A koffein lebomlásakor ugyanis egy kevés teofillin is képződik (mint melléktermék), ami egy gyakori asztmaellenes gyógyszer hatóanyaga. Így akár egy kis csésze kávé is növelheti a tüdő működését, de nem helyettesítheti a gyógyszert és a túlادagolás ez esetben is kerülendő.

FORRÁS: [HTTPS://SENIOR.MIBOLMENNYTEGYEK.HU/](https://senior.mibolmennytegyek.hu/)

SZERZŐ: SCHMIDT JUDIT | LEKTOR: DR. PALIK ÉVA, HORVÁTH ZOLTÁNNÉ