

Is het verstandig om minder koffie te drinken?

Nee. Als u geen koffie meer drinkt, zou u er juist mee moeten beginnen

Over de invloed van voeding op onze gezondheid.

Deze week: is het verstandig minder koffie te drinken?

Door: Aliëtte Jonkers 21 april 2017, 19:30 Volkskrant Sir Edmund

Koffie heeft een slechte naam. Sommige restaurants serveren een glaasje water naast de espresso, want koffie zou vocht aan het lichaam onttrekken. Orthomoleculair therapeut Juglen Zwaan van de website ahealthylife.nl beweert dat koffie de doorbloeding van de hersenen vermindert en daar schade kan aanrichten. Collega-kwakdenker Marjolein Dubbers van energievrouwenacademie.nl schreef zelfs op dat zwarte, calorieloze koffie dik kan maken.

Huh? Jawel: het drinken van je dagelijkse bakkie troost zou stresshormoon aanmaken. Dat kost een heleboel energie, schrijft Dubbers. Zo veel, dat je zelfs geen zin meer hebt in seks. Maar dat is nog niet alles: om het lichaam in een staat van paraatheid te brengen, zo redeneert deze food & lifestylecoach, moet het glucogeen uit de spieren en lever omzetten in glucose. En voilà, de vetopslag is een feit.

Om het eerste misverstand maar meteen uit de weg te ruimen: koffie droogt je lijf niet uit

Marianne Geleijnse, hoogleraar aan de Wageningen Universiteit

Marianne Geleijnse, hoogleraar Voeding en Hart- en vaatziekten aan de Wageningen Universiteit, schiet in de lach bij het aanhoren van alle koffiefabels op internet. 'Om het eerste misverstand maar meteen uit de weg te ruimen: koffie droogt je lijf niet uit', zegt ze. De cafeïne in koffie prikkelt je blaas een beetje. 'Maar dat betekent alleen maar dat je iets eerder gaat plassen van koffie, niet méér.' Wil je voldoende drinken op een dag, dan is beginnen met een paar flinke bakken koffie juist een uitstekende keus: 'Dat draagt bij aan een goede vochtbalans.'

Het is waar dat koffie even de bloeddruk verhoogt. Maar die daalt daarna weer snel. Het effect is vergelijkbaar met een trap oplopen of een sprintje trekken naar de bus. Voor het hart is koffie niet slecht. Integendeel. Geleijnse heeft net een onderzoek afgerond waaruit blijkt dat mensen die een hartinfarct hebben gehad beter koffie kunnen blijven drinken: dat verlaagt de kans op overlijden met 10 procent. Koffie afzweren is ook voor hartpatiënten nergens voor nodig. 'Het is observationeel onderzoek', relateert Geleijnse zelf, 'maar ook andere studies bevestigen onze bevindingen.'

Onderzoek bevestigt steeds weer wat we al eerder vermoedden: hoe meer koffie, hoe kleiner het risico op diabetes

Marianne Geleijnse, hoogleraar aan de Wageningen Universiteit

Lief zijn voor je lever? Koffie is je beste vriend

Hoe dat komt, is nog onduidelijk. Het kan zijn dat de koffie zelf zo'n positief effect heeft. Het is ook mogelijk dat fervente koffiedrinkers minder suikerhoudende frisdranken consumeren. Wel zijn er steeds sterkere aanwijzingen voor gunstige effecten op de suikerstofwisseling van het stofje chlorogeenzuur in koffie.

Geleijne: 'Onderzoek bevestigt steeds weer wat we al eerder vermoedden: hoe meer koffie, hoe kleiner het risico op diabetes.'

En er is meer goed nieuws: wil je lief zijn voor je lever, dan is koffie je beste vriend. Het beschermt tegen levercirrose. Koffiedrinkers hebben - het kan niet op - minder vaak last van galstenen. Op de ziekte van Parkinson heeft koffie eveneens een gunstig effect: de cafeïne in koffie blokkeert de adenoside a_{2a}-receptoren in de hersenen en versterkt juist de dopaminerge d₂-receptoren. Dat verhoogt de motorische activiteit. Lopen gaat gemakkelijker en bevingen nemen af. Wie aan astma lijdt, heeft óók al baat bij koffie. De luchtwegfunctie verbetert tot 4 uur na consumptie.

Als u geen koffie meer drinkt, zou u er juist mee moeten beginnen

Is het verstandig om minder koffie te drinken? Nee. Als u geen koffie meer drinkt, zou u er juist mee moeten beginnen. De enige koffie die u moet laten staan, is ongefilterde koffie. Dat is kookkoffie, gemaakt met een percolator. De cafestol in ongefilterde koffieprut verhoogt het cholesterol namelijk een beetje. In nespresso zit ook meer cafestol dan in filterkoffie. Geen paniek: het cholesterolgehalte in het bloed gaat van vijf nespresso's per dag met 0,05 mmol/L omhoog: hetzelfde effect als van een half ei extra per dag, of van de roomboter op één besmeerde boterham.

Er zijn maar twee redenen om minder koffie te gaan drinken: zwangerschap en borstvoeding geven. Wetenschappers weten namelijk niet welk effect cafeïne heeft op de groei en ontwikkeling van het kind. Consumeer in dat geval niet meer dan 200 milligram cafeïne. Dat komt neer op maximaal 2,5 kopje per dag. Of 7 koppen thee, want ook daar zit cafeïne in.