

Uppdaterad 25 apr 23:59

Bryggkaffe ofarligt för hjärtat

Bryggkaffe påverkar inte risken att utveckla hjärt-kärlsjukdom. Det visar en amerikansk undersökning på över 128.000 personer under 20 års tid.

- **MAN KAN LUGNT** fortsätta dricka sitt bryggkaffe utan att ängslas, säger Ulf de Faire, professor vid Karolinska institutet.

I en stor genomgång av över 44.000 män och 84.000 kvinnor, som följdes i 14 respektive 20 års tid, kunde de amerikanska forskarna inte se att intag av filtrerat bryggkaffe ökade risken för hjärt-kärlsjukdom. Det var ingen skillnad mellan de personer som inte drack kaffe alls och de som drack sex koppar om dagen eller mer.

- Däremot är det fortfarande förknippat med en risk att dricka kokkaffe, säger Ulf de Faire, professor i hjärt-kärlepidemiologi vid Karolinska institutet i Stockholm.

Forskaren Esther Lopez-Garcia och hennes kollegor vid Harvard Public School of Health i Boston, USA, har gått igenom uppgifter ur två stora rullande hälsostudier på hälso- och sjukvårdspersonal i USA.

KVINNORNA HAR studerats i den så kallade Nurses' Health Study som startade 1976 och männen i den så kallade Health Professionals Follow-up Study som startade 1986. Deltagarna har svarat på frågor om sin hälsa och kost- och motionsvanor vart annat till vart fjärde år. Studien kommer att publiceras i tidskriften Circulations majnummer, men publiceras nu i förväg på tidskriftens webbplats.

Frågan om kaffets påverkan på hälsan har svängt fram och tillbaka i samband med att olika forskningsresultat presenterats. Olika undersökningar har ibland kommit fram till att kaffe är skadligt för hjärtat och ibland att det är nyttigt och ibland att det inte påverkar alls. Studierna har innehållit olika typer av felkällor som kan ha grumlat resultaten.

- **DELS ÄR DET** svårt att mäta intag av födoämnen på ett objektivt sätt, men det handlar också om att det har varit olika stora grupper och att personerna har varit olika väl undersökta, säger Ulf de Faire.

För att bringa klarhet i frågan om kaffets påverkan på hjärt-kärlsystemet genomfördes analysen av de båda stora amerikanska undersökningarna. De har inte heller det absolut högsta bevisvärdet, men de är mer trovärdiga än många tidigare undersökningar eftersom de omfattar så många personer som har följts noga under hela studietiden.

- Det här är den största och bästa genomgången av kaffets effekter på utvecklingen av hjärt-kärlsjukdom som någonsin har gjorts, säger Ulf de Faire.

FORSKARNA FANN att personer som drack många koppar kaffe i högre utsträckning också rökte och drack alkohol och motionerade mindre än andra - faktorer som alla påverkar hjärtat negativt. Dessa personer hade också en högre risk för hjärt-kärlsjukdom. Men

efter att forskarna hade kontrollerat resultaten för dessa övriga faktorer kunde de inte se någon ökad risk från själva kaffedrickandet.

- * → Undersökningen gäller endast bryggt kaffe som filtrerats i pappersfilter. Framst kokkaffe, men även espresso och andra sorters kaffe som görs utan att filtreras, har visats öka mängden av det onda kolesterolet, LDL, i blodet vilket skulle kunna påverka risken för hjärt-kärlsjukdom.

Fredrik Hedlund, fredrik.hedlund@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.