

MARIA AHLSEN & JESSICA NORRBOM

FRISK

 *UTAN* 

FUSK

VETENSKAPLIGA SVAR PÅ HÄLSOMYTER

 fri tanke

Innehållsförteckning

Förord	7
Att skilja på vetenskap och tyckande	11
Borde jag byta ut allt matfett till kokosolja?	22
Är kroppen försurad och borde man äta basisk mat?	32
Bilir man snabbare av rödbetsjuice?	46
Får man cancer av sötningsmedel?	58
Vilken är den bästa antiinflammatoriska maten?	72
Bilir man tjock och inflammerad av att äta gluten?	80
Hur ofta bör jag genomgå en detox?	88
Bör jag fasta regelbundet så att organen får vila?	98
Bör jag dricka mindre kaffe?	110
Är det farligt att dricka mycket energidryck?	122
Hjälper C-vitamin mot förkylning?	132
Bilir barn hyperaktiva av socker?	148
Bör jag utesluta kolhydrater och äta en ketogen kost?	156
Är det bra eller dåligt att banta?	168
Hur tränar jag bäst?	178
Avslutande ord	194



Koffeininnehåll

Dryck	Mängd koffein (cirkamängd)
Bryggkaffe (15 cl)	100 mg
Espresso (6 cl)	80 mg
Cappuccino (35 cl)	75 mg
Svart te (20 cl)	50 mg
Grönt te (23 cl)	25–29 mg
Energidryck (25 cl)	Oftast 80 mg
Cola (33 cl)	30–50 mg



Tabell 4. Källa: Livsmedelsverket och EFSA (europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet).

Koffein för ökad idrottsprestation

Att koffein har en prestationshöjande effekt är helt klarlagt. Fram till 2004 fanns koffein till och med på antidopingorganisationen WADA:s lista över förbjudna substanser. Man valde då att ta bort koffein från listan eftersom urintesterna var otillförlitliga och att man kunde testa positivt efter att ha druckit kaffe utan syfte att förbättra sin prestation.

Forskningsstudier har visat att låga doser av koffein, 100–300 mg, som konsumeras under konditionsträning kan öka prestationsförmågan så att man orkar prestera på hög nivå under 3–7 procent längre tid än man annars hade klarat av. Koffeinet intogs 15–80 minuter efter att träningen påbörjades. Koffein kan även ha gynnsamma effekter vid korta och intensiva aktiviteter. Doserna som föreslås vid korta och upprepade sprinter är 3–6 mg koffein per kilo kroppsvikt 50–60 minuter innan aktiviteten påbörjas. Man har i dessa fall sett

förbättringar på upp till 3 procent. Det finns indikationer på att effekten blir större om man tar koffeinet tillsammans med kolhydrater.

Om man ökar dosen till 9 mg per kilo kroppsvikt har man inte sett ytterligare ökad prestationsförmåga utan i stället ökar risken för att uppleva koffeinets negativa biverkningar. Hur man ska lägga upp intaget av koffein innan och under träning och tävling för att få bäst effekt är individuellt och bör därför testas ut.

Det är inte säkert att en vanlig motionär märker av koffeinets effekter speciellt mycket. Är man elitidrottare och marginalerna är små kan man däremot tänka sig att koffeineffekten, och tron på effekten, kan vara skillnaden mellan vinst och förlust.

Koffein kostade OS-medalj

De olympiska sommarspelen hölls 1972 i München, Västtyskland.

Många minns kanske gisslandramat då den palestinska gruppen Svarta september dödade två medlemmar ur den israeliska truppen och tog ytterligare nio som gisslan.

Ett annat drama, av en helt annan sort, som också utspelade sig under

olympiaden var att den mongoliske silvermedaljören Bakaava Buidaa, som tävlade i herrarnas lättvikt i judo, blev av med sin medalj efter att ha testats positivt för koffein i ett dopingtest.



Frågor

Bör jag dra ner på mängden kaffe?

Nej. Att dricka kaffe i rimliga mängder, 3–4 koppar per dag, verkar enligt det nuvarande forskningsläget vara bättre för hälsan än att inte dricka kaffe alls. Även större mängder, upp till motsvarande 7 koppar per dag, verkar ha mer positiva effekter än att inte dricka kaffe alls, men störst effekt ser man vid 3–4 koppar per dag.

Kan man dricka för mycket kaffe?

Nja, precis som med många andra ämnen finns det en dödlig dos för koffein, men det är svårt att komma upp i den om man dricker vanligt kaffe.

Om man däremot får i sig produkter med koncentrerat koffein är risken för förgiftning större. Livsmedelsverket avråder från användning av koffeinpulver då det kan vara lätt att överdosera av misstag.

Är kaffe vätskedrivande?

Nej, det är det inte. Koffein stimulerar njurarnas urinproduktion, men det gör bara att man blir kissnödig lite snabbare jämfört med om man bara hade druckit vatten, inte att man förlorar mer vätska totalt sett. Om man på väldigt kort tid skulle få i sig minst 250–300 mg koffein, vilket motsvarar 2–3 koppar kaffe eller 5–8 koppar te, kan personer som inte fått i sig koffein på dagar eller veckor få en kortvarigt ökad urinproduktion. Personer som regelbundet konsumerar normala mängder av koffeinhaltiga drycker utvecklar däremot en tolerans, vilket motverkar den urindrivande effekten. Du behöver alltså inte välja bort kaffet på grund av oro för att bli uttorkad.

Är kaffe laxerande?

Den här frågan ville vi gärna reda ut ordentligt men det visade sig vara svårt. Anekdoterna om hur man tvingas uppsöka toaletten efter

att ha druckit sitt morgonkaffe är många men att hitta information i de medicinska databaserna var ingen lätt uppgift. Det verkar helt enkelt inte finnas speciellt mycket forskning på ämnet om huruvida kaffe gör att man behöver gå på toaletten oftare eller inte. Det finns dock en studie som många hänvisar till och det är en forskningsartikel från 1998 där tjocktarmens aktivitet hos 12 friska män studerades. Man jämförde hur aktiv tarmen var efter att de hade druckit vanligt kaffe, koffeinfritt kaffe, varmt vatten eller ätit ett mål mat. Ser man till tarmens funktioner innebär en hög aktivitet att tarmen jobbar mer och gör att innehållet passerar snabbare vilket minskar risken för förstoppning. Resultatet visade att kaffe innehållande 150 mg koffein gav en aktivitet i tjocktarmen som var jämförbar med aktiviteten efter att ha ätit ett mål mat. Vanligt kaffe jämfört med koffeinfritt kaffe gav en 23 procent högre aktivitet och en 60 procent högre aktivitet jämfört med varmt vatten. Orsaken till att kaffe hade den här effekten är ännu inte klarlagd. Vi vill också påpeka att en studie inte räcker för att påstå att något är på ett visst sätt.



Vad säger läkaren?

Hur vanligt är det att drabbas av koffeinförgiftning?

Marie har aldrig någonsin stött på koffeinförgiftning på grund av kaffe konsumtion under sina drygt 20 år inom svensk sjukvård. Däremot har hon tagit hand om patienter som har blivit sjuka av att ha tagit för många koffeintabletter.



Våra kommentarer

Vi tillhör verkligen dem som gillar att starta arbetsdagen med en kopp kaffe, gärna tillsammans på vårt kontor när vi går igenom dagen vi har framför oss. Baserat på den samlade forskningen fram till i dag känner vi oss helt trygga med att fortsätta med vår morgonrutin.

Med den vetskapen är det intressant att så pass många är oroliga över sin konsumtion. Vi kan bara spekulera och tänker att det kan vara en obehaglig känsla att något vi dricker till vardags påverkar hjärnan i och med att vi blir piggare av koffeinet – lite som en drog. Dessutom känner många av abstinens när man inte får kaffet i tid och vetskapen om det kanske i ännu större utsträckning kan föra tankarna till ett drogberoende.

Vårt tips till er, som inte har fått en annan ordination, baserat på det man vet i dag: Ni som tvingar er själva att avstå kaffe periodvis för att det skulle rena kroppen – sluta med det! Ägna dock din tandhälsa en tanke om du är en person som har socker och/eller mjölk i kaffet.