

Bertil Fredholm

Kaffeologi

Myter och forskning om en älskad dryck

fri tanke

Innehåll

Förord.....	7
DEL 1	13
1 Kaffets kulturhistoria	15
2 Kaffebönans ursprung och spridning	40
3 Vad innehåller kaffet?	54
4 Hur koffein påverkar kroppen	68
5 Så hanterar kroppen koffeinet.....	78
6 Hur vet vi vad kaffet gör med oss?	86
DEL 2	105
7 Varför blir vi pigga av kaffe?	107
8 Parkinsons sjukdom.....	121
9 Alzheimers sjukdom och kaffets påverkan på minnet	136
10 Smärta	146
11 Epilepsi	155
12 Ångest	161
13 Depression	170
14 Blodtryck	179
15 Hjärtat.....	189
16 Proppar, fetter, stroke och död	198
17 Njurar.....	209
18 Lever och magtarmkanal	217

19	Ämnesomsättning och diabetes	227
20	Inflammation.....	240
21	Cancer.....	250
22	Lungorna och astma	258
23	Havandeskap och små barn.....	268
24	Prestationsförmåga och idrott.....	281
25	Beroende.....	288
	Sammanfattning.....	303
	Tack!	313
	Litteratur och noter	317
	Sakregister.....	351
	Namn- och platsregister.....	361

Kapitel 6

Hur vet vi vad kaffet gör med oss?

DET ENKLASTE SVARET på frågan hur vi vet vad kaffet gör med oss är förstås att vi känner det, ett svar som är både sant och otillräckligt. Det är sant och viktigt i den meningen att om en person mår illa eller känner sig orolig efter varje tillfälle står det klart att den personen bör sluta dricka kaffe, eller i varje fall inte dricka så mycket. Sedan spelar det ingen roll att en enorm mängd publicerade kaffestudier visar att det för det stora flertalet inte är skadligt med kaffe, så länge det intas i rimliga mängder.

Den självupplevda känslan är däremot otillräcklig eftersom det är svårt att bedöma långtidskonsekvenserna för hälsan genom att känna efter i stunden, och även då subjektiva erfarenheter inte nödvändigtvis är applicerbara på andra. För att kunna säga att vi »vet« att kaffet gör det ena eller andra krävs andra former av bevis än den subjektiva erfarenheten.

Auktoriteter och oseriösa vetenskapliga tidskrifter

Det går att förlita sig på auktoriteter, men då är det viktigt att välja vilka. Vissa går att lita på, men många andra, speciellt vissa som uppträder framför allt via sociala medier, är mer suspekta. Till den första gruppen hör vad gäller kaffe EFSA, europeiska

myndigheten för livsmedelssäkerhet, och i Sverige Livsmedelsverket. Food and Drug administration, FDA, i USA är ett annat exempel, liksom den globala organisationen Cochrane Institute som utvärderar vetenskapliga studier om hälsa och sjukdom. Det finns även en grupp som kallar sig för Institute for Scientific Information on Coffee, ISIC, och som står bakom webbsidan coffeandhealth.org som innehåller värdefull information. Men eftersom ISIC finansieras helt av europeiska kaffeproducenter innebär det att dessa sidors innehåll kan vara rensat från information som kan vara negativ för kaffekonsumtionen och i förlängningen negativ för kaffeproducenterna själva.

Ett annat sätt är att gå till de källor som trovärdiga auktoriteter själva förlitar sig på. Tyvärr är det en besvärlig process, då det publiceras oerhört mycket om kaffe och koffein. Det finns i dag mer än 50 000 artiklar som har publicerats i vetenskapliga tidskrifter och det är inte lätt att skilja ut vilka som är värda att lita på. Ett problem nu för tiden är att det går att publicera vad som helst i en tidskrift som utger sig för att vara vetenskaplig – det gäller bara att betala för publiceringen. I dag räknar man med att ungefär hälften av de sammanlagt 30 000 »vetenskapliga« tidskrifter som finns är denna typ av så kallade »rovtidskrifter«.⁵⁵ Dessa lever gott på att publicera vad som helst som författaren betalar för. På tio år har antalet sådana tidskrifter ökat mer än tiofaldigt. Flertalet tidskrifter som har länder som Nigeria eller Indien som publiceringsort är fusk-tidskrifter. För många andra är det svårt att veta var »redaktionen« faktiskt finns. Egentlig vetenskaplig granskning saknas och tidskrifterna annonserar efter personer som är villiga att skylta med sitt namn för att ge tyngd åt tidskriftens redaktionsråd. Granskningen av dessa råd är minimal, vilket visas av att en forskare lyckades få sin hund antagen som medlem av den vetenskapliga ledningsgruppen i inte mindre än sju tidskrifter.



Fri tillgång till forskningsartiklar på nätet kallas ibland för *open access*. Från politiskt håll har man drivit uppfattningen att alla som får sin forskning finansierad av det allmänna bör publicera i tidskrifter som erbjuder en sådan *open access*. Detta regelverk borde kompletteras med kravet att undvika fusk-tidskrifter.

Många av dessa tidskrifter publiceras aldrig i tryckt form utan existerar endast på nätet, vilket blir en billig affär för den som ger ut tidskriften och tar emot pengarna från författaren. Ytterligare en baksida med denna »tillgänglighet« för alla och envar är att den »vetenskapliga« informationen då också lätt kan delas vidare på sociala medier. Det säger

sig självt att dessa slags tidskrifter och medier är mumma för den som vill lansera olika hälsomyter genom att hänvisa till »vetenskapliga« publikationer.

Sätt att bedöma en studies kvalitet

Men också i den seriösa vetenskapliga litteraturen finns det mycket som vid närmare granskning kan visa sig vara tveksamt. Kvaliteten på de vetenskapliga publikationerna säkerställs av tidskriftens redaktörer och av anlitade fackgranskare. Samtidigt har många av redaktörerna endast ytlig kunskap om alla de specialområden som tidskriften publicerar artiklar om. Fackgranskningen utförs i princip alltid obetalt, vilket gör att allt inte granskas av de mest framstående och mest upptagna forskarna. Snarare hamnar uppdraget hos doktorandstudenterna i gruppen som en del i deras utbildning. Endast när det gäller de mest prestigefyllda tidskrifterna inom varje område går det att rekrytera forskarelsen till sakgranskning. Därför är det en god tumregel att framför allt förlita sig på uppgifter i tidskrifter med högt anseende. Men även där kan det gå snett, vilket visades under covid-19-krisen, då några av de främsta

medicinska tidskrifterna visade sig ha publicerat studier som grundats på påhittade patientuppgifter.

Detta kan också vara ett lämpligt tillfälle att påminna om att vetenskaplig kunskap alltid är provisorisk. Den gäller som det bästa vi kan presterat för tillfället baserat på kunskap om allmänna regler, naturlagar, eller andra generaliserade regelbundenheter och den bästa samlingen av relevanta fakta i ett område. Nya fakta kan tvinga till en revision och en ny uppfattning om vilka generaliseringar som gäller kan behöva leda till omtolkningar.

Detta skiljer vetenskapen från många andra begreppssfärer där inga fakta någonsin kan tvinga fram en ändring i de grundläggande teoribildningarna. Vetenskapens provisoriska natur är dock en stor tillgång och inte en svaghet och den får inte tas som intäkt för att vetenskaplig sanning har lika lite värde som gemene mans personliga tyckande.

Bland andra den brittiske filosofen Karl Popper hävdade att det är de »sanningar« som aldrig kan motbevisas av något empiriskt faktum som man måste vara mest tveksam till. Till denna grupp räknade han inte bara religiösa dogmer, utan även exempelvis psykoanalys och marxistisk historia.

För att uppnå någon form av falsifierbar vetenskaplig kunskap om vad kaffe gör går det att använda olika metodologiska redskap. Några kommer jag att beskriva närmare och då även vilka problem som finns med olika angreppssätt. Denna kritiska värdering innebär inte att dessa vetenskapliga metoder är värdelösa, utan bara att inte ens de allra bästa metoder ger helt säker kunskap. Det är kanske en god grundregel att misstro alla som säger att de är i besittning av säker kunskap. Min tanke är också att läsaren ska få med sig några tips för att själv lättare kunna bedöma en nyhets vetenskapliga tyngd, nästa gång det till exempel dyker upp ett »kaffelarm«.