

# En bønne for livet

Nå strømmer forskerresultatene inn: Kaffe hjelper mot diabetes, mot Alzheimer og mot Parkinson.

49  
76

## I VERDENS- TOPPEN

Nordmenn drikker nesten 10 kilo kaffe hver i året. Det gjør vi lurt i.

**D**et siste er at kaffe også reduserer dødeligheten for menn som rammes av prostatakreft og kvinner som rammes av brystkreft. Kaffe bønner forlenger livet.

«Kaffe må i sannhet være en langsomtvirkende gift,» uttalte Voltaire i en alder av 84, og bela det med det faktum at han ennå ikke var død - et kaffesupende liv til tross. Men den franske opplysningsfilosofen var etter moderne standard nokså uopplyst med hensyn til kaffens helsebringende effekt. Denne frukten, som hadde sin opprinnelse i området Kaffah i Etiopia, ble raskt populær i den muslimske verden fordi den ikke ga noen rus og derfor ikke stred mot Koranens lære. Kaffe er først og fremst en sosial drikk, en drikk som smaker godt og som kjennes godt. Men sunn?

**REDUSERT DØDELIGHET.** Vi har hørt mange slags historier. Kaffe er bra for fordøyelsen. Den motvirker overdreven seksuallyst, og ble derfor forordnet som antipotensmiddel til katolske prester på 1700-tallet. Den hjelper mot luft i tarmene og renser leveren. Og så videre.

Alt dette er for det meste tull og tøys. Men moderne epidemiologisk forskning har avdekket en rekke andre helsebringende effekter. For kort tid siden kunne en svensk studie fortelle at menn som drakk mer enn seks kopper kaffe om dagen og som var rammet av en aggressiv form for prostatakreft, fikk dødeligheten redusert med 60 pro-

TEKST: **TORE  
OKSHOLEN**



► sent. I en studie publisert i Journal of the National Cancer Institute utført av forskere ved Harvard School of Public Health var tilsammen 48 000 menn fulgt fra 1986 til 2008. Det ser ikke ut til at funnet var tilfeldig: De som drakk inntil tre kopper daglig, fikk risikoen for dødelig prostatakreft redusert med 30 prosent. Også for andre former for prostatakreft ble sykdomsrisikoen redusert med 20 prosent.

**AGGRESSIV BRYSTKREFT.** For kvinner er nyhetene tilsvarende oppløftende. En svensk studie utført ved Karolinska Institutet kom nylig frem til at fem kopper kaffe om dagen halverer risikoen for den aggressive varianten av brystkreft. Nærmere 6000 kvinner, halvparten med og halvparten uten brystkreft, inngikk i studien, som er publisert i Breast Cancer Research. Her må det legges til at det for den andre varianten av brystkreft, som har hormonelle årsaker, ikke kan oppvises slike gledelige resultater. Ikke-hormonell brystkreft rammer i første rekke eldre kvinner.

- Jeg ble veldig overrasket. Jeg sa direkte til doktoranden at det må være feil, sa professor Per Hall da resultatene var et faktum. Like forbauset ble professor Rune Blomhoff ved Universitetet i Oslo for noen år siden, da han fant ut at kaffe står for 60 prosent av kroppens inntak av antioksidanter. Antioksidanter reduserer antagelig såkalt oksidativt stress, som er en grunnmekanisme bak en rekke alvorlige sykdomstilstander.

Skal vi fortsette? Middeldrende som drikker kaffe og te, kan redusere eller utsette risikoen for demens senere i livet, ifølge en finsk studie publisert i Journal of Alzheimer's Disease for to år siden. Eller: En studie utført ved University of Georgia viste at et par kopper kaffe gjorde at man fikk mindre vondt etter trening. Folkehelseinstituttet fant nylig at inntak av ni eller flere kopper kaffe daglig reduserer middelaldrende og eldres risiko for å utvikle diabetes

### Den svarteste kaffe-bønnen bibringer den hviteste samvittigheten

type 2, også kalt aldersdiabetes. Og så videre.

**ESPRESSO ELLER KOKEKAFFE?** Nesten ingen i verden heller i seg mer kaffe enn norske kvinner og menn. Vi drikker nesten 10 kilo kaffe hver; bare italienerne og franskmenn drikker mer. Men drikker vi riktig? For det er forskjell på å drikke en liten espresso-shot og belme halvlitervis med tynn kokekaffe.

Det siste er i ferd med å gå ut på dato, og godt er det. For kokekaffe inneholder et høyt nivå av fettstoffer, og det er ikke bra for kolesterolet. Kaffefilteret hindrer fettstoffene i å trenge igjennom.

Uansett tilberedningsform har de ulike kaffedrikkene imidlertid til felles at de inneholder garvesyre i ulike konsentrasjoner. Garvesyre er ikke bra for magen, noe skriveren av denne artikkelen vet utmerket godt. Fra sisteåret på videregående har jeg levd etter devisen om at jo mindre tid som passerer fra jeg våkner til jeg har første



FOTO: SCANPIX

koppen i min hånd, jo bedre blir dagen. Denne leveregel har sine ulemper, hvorav urolig mage er den mest nærliggende. Derfor var det en glede å oppdage pulverkaffens fortrinn: Den inneholder mindre garvesyre.

Hva så med espressokaffen? Med gyllen topp, men beksvart under. Kan dette være bra for helsen? For mange espresso-shots er ikke sunt, men espresso inneholder noe lavere nivå av koffein. Årsaken er tilberedningsformen, hvor vannet er i kontakt med kaffen over et kortest mulig tidsrom. Espressobønner er dessuten mørkbrent, og jo mørkere brent kaffen er, jo mindre garvesyre inneholder den.

**SVART ER BRA.** Med andre ord: Den mest usunne kaffen som tenkes kan, er lyse kaffebønner grovmalt til kokeformål. Den svarteste kaffebønner bibringer den hviteste samvittigheten, i hvert fall fra et helsesynspunkt.

Hva så med siste skrik på kaffefronten, kaffeputene, eller Nespresso? For mange kaffeentusiaster er putene en vederstyggelighet - antiseptisk og fremmedgjørende, uten gleden man har ved å tilberede en kopp kaffe fra bunnen av. Tilhengerne lovpriser rensligheten i tilberedningen og presisjonen i en nøyaktig kalibrert dose vann sendt gjennom en ampulle inneholdende riktig mengde kaffe-pulver.

Uansett - smaken er som baken. Men én ting er viktig å merke seg: Om man er mest glad i varme drikker som i hovedsak består av steamet melk med litt kaffe i, løper man i lengden en viss risiko for at smaken får følger for størrelsen på baken.

En kaffebønne trives best alene. ■

a-magasinet  
@aftenposten.no