

Kahvi ja terveys

Ravitsemuksen ja terveydenhuollon ammattilaisille



**Tiesitkö
kahvista ja
terveydestä**

Tiesitkö, että...



... kahvi on yhteydessä alhaisem- paan tyypin 2 diabeteksen riskiin

Tutkimusten mukaan 3-4 kupillista kahvia päivässä on yhteydessä noin 25 % pienempään riskiin sairastua tyypin 2 diabetekseen verrattuna siihen, että kahvia juodaan alle 2 kupillista päivässä tai ei ollenkaan^{1,2}.

... kahvi ei ole yhteydessä suuren- tuneeseen sydän- ja verisuoni- sairauksien riskiin

Terveillä ihmisillä 3-5 kupillista kahvia päivässä saattaa pienentää sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden riskiä³⁻⁵. Vuonna 2017 julkaistun kirjallisuuskatsauksen mukaan kohtuullinen kofeiinin saanti ei ole yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksien kokonaisriskiin, eikä riskiin sairastua sydämen rytmihäiriöön tai vajaatoimintaan ja verenpaineen vaihteluun säännöllisesti kahvia juovilla tai väestön kohonneeseen verenpaineeseen⁶.

... kahvi ei ole yhteydessä eri syöpiin

Kansainvälinen syövätutkimuslaitos (IARC, International Agency for Research on Cancer) julkaisi vuonna 2016 kirjallisuuskatsauksen kahvin, maten ja erittäin kuumien juomien karsinogeenisuudesta⁷. IARC luokitteli kahvin ryhmään 3: "ei luokiteltavissa karsinogeeniseksi". Kahvinjuonin ei todettu olevan selvästi yhteydessä eri syöpien syntyy. Katsauksen mukaan kahvinjuonti voi sen sijaan auttaa pienentä-

mään tiettyjen syöpien, kuten maksa- ja kohdun limakalvon syövän, esiintyvyyttä⁷⁻¹⁰. IARC luokitteli erittäin kuumina, yli 65-asteisina juotavat juomat todennäköisesti ihmisille ruokatorven syöpää aiheuttaviksi⁷. Tämä on huomattavasti kuumempi kuin lämpötila, jossa useimmat mieluiten nauttivat kahvinsa.

... kahvi voi suojata maksaa

Amerikan syöpätutkimusinstituutin (AICR, American Institute for Cancer Research) ja Maailman syöpätutkimus-
säätiön (World Cancer Research Fund) vuoden 2015 raportin mukaan kohtuullinen kahvinjuonti (3-5 kupillista päivässä) voi pienentää maksasyövän riskiä¹⁰. Myös IARC:n vuonna 2016 julkaiseman kirjallisuuskatsauksen mukaan kahvi voi pienentää maksasyövän riskiä⁷. Epidemiologisten tutkimusten mukaan kohtuullinen kahvinjuonti on käänteisesti yhteydessä maksafibroosin¹² ja maksakirroosin¹¹⁻¹³ riskiin.

... kahvinjuonti saattaa auttaa pienentämään neurodegeneratiivisten sairauksien riskiä

Tutkimusten mukaan kahvinjuonti voi olla yhteydessä pienentyneeseen Alzheimerin taudin riskiin¹⁴. Yhden meta-analyysin mukaan kahvinjuonti ja kofeiinin saanti olivat yhteydessä 17-20 % pienempään sairastumisriskiin. Toisen meta-analyysin mukaan kahvinjuonti voi auttaa ehkäisemään Parkinsonin tautia¹⁵.

... kahvi saattaa vaikuttaa ikäntyneiden murtumarisktiin

Neljän meta-analyysin mukaan kahvinjuonti ei yleisesti ole yhteydessä murtumarisktiin. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että erityisesti naisilla ja ikään-
tyneillä kahvinjuonti voi mahdollisesti olla yhteydessä murtumariskiin¹⁶⁻¹⁹.

... kahvi ei aiheuta nestehukkaa

Kofeiinilla on lievä lyhytaikainen diureettinen vaikutus, mutta kahvista saatava vesi tasapainottaa tämän. Kahvinjuonti on osa nesteen saantia, eikä aiheuta nestehukkaa tai merkittävää kehon nesteiden menetystä²⁰.

... kahvi auttaa pysymään valppaana

EFSA:n (Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen) laajan tutkimusarvioinnin mukaan 75 mg kofeiinia (noin yhden kahvikupillisen sisältämä kofeiinimäärä) lisää sekä tarkkaavaisuutta että valppautta²¹.

... kahvi saattaa vaikuttaa uniryhtiin

Kofeiinin stimuloivat vaikutukset voivat häiritä uniryhtiä. Tutkimusten mukaan päivittäinen kofeiinin saanti on yhteydessä unen laatuun ja päiväaikaiseen uneliaisuuteen²². Ihmisillä on erilaiset herkkyydet kofeiinin vaikutuksille. Ne, joilla on univaikeuksia, voivat valita ilta-päivällä ja illalla kofeiinittomia tuotteita.

... kahvi voi parantaa urheilusuorituksia

Tutkimusten mukaan kofeiini voi auttaa parantamaan fyysistä suorituskykyä sekä kestävyysliikunnassa että korkeatehoisessa liikunnassa²³.

... kahvi on enemmän kuin kofeiini

Kahvi sisältää luonnostaan monia yhdisteitä, kuten kofeiinia sekä kafestolia ja kahveolia. Lisäksi kahvi sisältää monia kivennäisaineita ja vitamiineja, varsinkin kaliumia, magnesiumia, niasiinia ja antioksidantteja. Kahvijuoimassa itsessään ei ole juuri lainkaan energiaa, mutta ravintosisältöön vaikuttaa paljon myös maidon, kerman, sokerin ym. lisääminen.

Kofeiinin saantisuositukset

EFSA (Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen) julkaisi vuonna 2015 tieteellisen lausunnon kofeiinin turvallisuudesta. Sen mukaan kohtuullinen kofeiinin saanti, korkeintaan 400 mg päivässä (noin 3-5 kupillista kahvia) ja 200 mg:n kerta-annos, sopii osaksi monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ja terveellisiä elintapoja. Raskaana oleville ja imettäville naisille suositellaan korkeintaan 200 mg kofeiinia päivässä²⁴. Lausunnossa huomioidaan kaikista lähteistä saatava kofeiini.

Tutkittua tietoa kahvista ja terveydestä www.kahvijaterveys.fi

Kahvi on suomalaisille rakas nautinto sekä arjessa että juhlassa. Kahvi ja terveys -nettisivusto tarjoaa ravitsemuksen ja terveyden ammattilaisille monipuolisesti kahvia, kofeiinia ja terveyttä koskevaa kansainvälistä, tieteellistä tutkimustietoa.

Kahvi- ja paahtimoyhdistys

Elintarviketeollisuusliiton Kahvi- ja paahtimoyhdistys edustaa Suomen johtavia kahviyrityksiä. Jäsenyritykset ovat Meira, Paulig ja Nestlé.

Lähteet

1. Jiang X. et al. (2014) Coffee and caffeine intake and incidence of type-2 diabetes mellitus: a meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr*, 53(1):25–38.
2. Carlstrom M., Larsson S.C. (2018) Coffee consumption and reduced risk of developing type 2 diabetes: a systematic review with meta-analysis. *Nutr Rev*, 76(6):395–417.
3. Crippa A. et al. (2014) Coffee consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a dose-response meta-analysis. *Am J Epidemiol*, 15;180(8):763–75.
4. Choi Y. et al. (2015) Coffee consumption and coronary artery calcium in young and middle-aged asymptomatic adults. *Heart*, 10.1136/heartjnl-2014-306663.
5. Rodrigues-Artalejo F., Lopez-Garcia E. (2018) Coffee consumption and cardiovascular disease: A condensed review of epidemiological evidence and mechanisms. *J Agric Fd Chem*, 66(21):5257–5263.
6. Turnbull D. et al. (2017) Caffeine and cardiovascular health. *Reg Toxicol Pharmacol*, 89:165–185.
7. Loomis D. et al. (2016) Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. *The Lancet Oncology*, 17(7):877–878.
8. Alicandro G. et al. (2017) Coffee and cancer risk: a summary overview. *Euro J Canc Prev*, 26(5):424–432.
9. Wang A. et al. (2016) Coffee and cancer risk: A meta-analysis of prospective observational studies. *Sci Rep*, 6:33711.
10. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research (2015) Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Liver Cancer. Available at: wcrf.org/sites/default/files/Liver-Cancer-2015-Report.pdf
11. Molloy J.W. et al. (2012) Association of coffee and caffeine consumption with fatty liver disease, non-alcoholic steatohepatitis, and degree of hepatic fibrosis. *Hepatology*, 55(2):429–36.
12. Stroffolini T. et al. (2010) Interaction of alcohol intake and cofactors on the risk of cirrhosis. *Liver Int*, 30(6):867–870.
13. Heath R.D. et al. (2017) Coffee: The magical bean for liver disease. *World J Hepatol*, 9(15):689–696.
14. Santos C. et al. (2010) Caffeine intake and dementia: systematic review and meta-analysis. *J Alzheimers Dis*, 20(1):S187–204.
15. Costa J. et al. (2010) Caffeine exposure and the risk of Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Alzheimers Dis*, 20:S221–38.
16. Liu H. et al. (2012) Coffee consumption and risk of fractures: a meta-analysis. *Arch Med Sci*, 8(5):776–783.
17. Li X.I. and Xu J.-H. (2013) Coffee consumption and hip fracture risk: a meta-analysis. *Journal of Nutritional Science*, vol. 2, e23 10.1017/jns.2013.13.
18. Sheng J. et al. (2013) Coffee, tea, and risk of hip fracture: a meta-analysis. *Osteoporos Int*, 10.1007/s00198-013-2563-7.
19. Lee D.R. et al. (2014) Coffee Consumption and risk of fractures: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Bone*, 10.1016/j.bone.2014.02.007.
20. Killer S.C. et al. (2014) No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population. *PLoS ONE*, 9(1):e84154.
21. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2011) Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increased fat oxidation leading to a reduction in body fat mass (ID 735,1484), increased energy expenditure leading to a reduction in body weight (ID 1487), increased alertness (ID 736, 1101, 1187, 1485, 1491, 2063, 2103) and increased attention (ID 736, 1485, 1491, 2375) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*, 9(4):2054.
22. Clark I. and Landolt H.P. (2017) Coffee, Caffeine, and Sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. *Sleep Med Rev*, 31:70–78.
23. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2011) Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increase in physical performance during short-term high-intensity exercise (ID 737, 1486, 1489), increase in endurance performance (ID 737, 1486), increase in endurance capacity (ID 1488) and reduction in the rated perceived exertion/effort during exercise (ID 1488, 1490) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*, 9(4): 2053.
24. EFSA (2015) Scientific Opinion on the Safety of Caffeine, *EFSA Journal*, 13(5):4102.

Kahvi ja terveys

Ravitsemuksen ja terveydenhuollon ammattilaisille