



Kahvi ja terveys

TUTKITTUA TIETOA TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISILLE

2011
Kahvi,
ikäihmisten
ja ravitsemus

MUISTISAIRAUDET JA KAHVI

*Kahvi saattaa suojata
dementialta*

KAHVI SOPII IKÄIHMISTEN PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN

*Kansalliset ravitsemus-
ja juomasuositukset
huomioivat kahvin*

**WWW.
COFFEEANDHEALTH.ORG
UUSI KATTAVA
TIETOLÄHDE AVATTU**

*Tutkimuksia kahvin,
kofeiinin ja terveyden
välisestä yhteyksistä*

Kahvista potkua ikäihmisten hyvinvointiin

Kahvilla on merkitystä iäkkäiden fyysiselle, psyykkiselle ja kognitiiviselle terveydelle. Kohtuullinen kahvin juonti sopii osaksi monipuolista ja maistuvaa ruokavaliota koko aikuisiän, ja vanhuksille päiväkahvi tarjoaa tervetulleen lisän päivittäiseen ruokailuun. Tieteellisissä tutkimuksissa on saatu näyttöä, että kahvin juonnilla saattaa olla merkitystä dementian ja Alzheimerin taudin ehkäisyssä sekä niiden puhkeamisen viivästyttämisessä.



USEIN KYSYTTYÄ

Poistaako kahvinjuonti nesteitä kehosta?

Kofeiinin vaikutus näyttää olevan annosvasteinen ja kohtuullisen kahvinjuonnin jälkeen erittyvä virtsamäärä tasaantuu vuorokauden kuluessa. Tutkimusnäytön perusteella kofeiini ei myöskään aiheuta neste-elektrolyyttipä-tasapainosta johtavaa dehydraatiota, joten kohtuullinen kahvimäärä voidaan laskea osaksi päivittäistä nesteen saantia.

Pahentaako kahvi refluksia?

Tiedetään, että kahvi edistää mahahappojen erittymistä. Sen sijaan kahvin ja refluktaudin väliseen yhteyteen liittyvät tutkimustulokset ovat ristiriitaisia.

Vaikuttaako kahvinjuonti osteoporoosiriskiä?

Useat viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että kohtuullinen kahvinjuonti eli noin 3-4 kupillista vuorokaudessa ei lisää ikääntyvien naisten osteoporoosiriskiä, kun kalsiuminsaanti on ravitsemussuositusten tasolla.

Onko kahvilla tai kofeiinilla yhteyttä mielialaan?

Vähäinen tai kohtuullinen kofeiinimäärä lisää myönteisiä mielialatuntemuksia, joita ovat esimerkiksi lisääntynyt hyvinolon tunne, rauhallisuus ja tyytyväisyys.

Vastaukset perustuvat tutkimuksiin, jotka on laajemmin esitelty www.kahvi.net-sivustolla.

Kahvin, teen ja kofeiinin yhteys kognitiivisiin kykyihin

Kahvinjuonti saattaa suojata yleisimmän demenciamuodon eli Alzheimerin taudin riskiltä ja viivyttää siihen sairastumista. Kokeellisen ja epidemiologisen näytön perusteella on havaittu, että kahvinjuojilla Alzheimerin tautiin liittyvä muistin heikkeneminen tapahtuu hitaammin ja kognitiiviset kyvyt säilyvät pitempään kuin henkilöillä, jotka eivät juo kahvia.



Kahvin ja muistisairauksien yhteys kiinnostaa tutkijoita, koska Alzheimerin tauti ja dementia ovat yleisiä ja niihin sairastuvien määrän arvioidaan lisääntyvän väestön ikääntyessä.

Suomalaisessa *Cardiovascular Risk Factors, Aging and Incidence of Dementia* (CAIDE) -tutkimuksessa on selvitetty keski-ikässä tapahtuvan kahvin ja teen juonnin yhteyttä demencian ja Alzheimerin taudin sairastumisriskiin myöhäisiällä. Tutkimuksen seuranta-aika oli 21 vuotta. Tulosten mukaan säännöllinen kahvinjuonti keski-ikässä saattaa suojata myöhäis-ikäisen demencialta ja Alzheimerin taudilta, kun kahvia nautitaan 3-5 kupillista kahvia vuorokaudessa. Kahvin juonnin on arveltu lisäksi pienentävän kognitiivisen tason laskua iäkkäillä miehillä sekä verbaalisten toimintojen heikkenemistä ≥ 65 -vuotiailla naisilla. Tavanomainen kofeiinin saanti on lisäksi yhdistetty nopeampaan lokomotoriseen toimintaan. (Eskelinen and Kivipelto, 2010.)

Kahvin mahdollisesti demencialta suojaava mekanismi on vielä epäselvä. Kahvin sisältämä kofeiini saattaa suojata aivoja beta-amyloidin aiheuttamilta kognitiivisilta vajeilta (Fredholm et al., 1999; Dall'Igna et al., 2007; de Mendonca et al., 2000). Kahvin vaikutuksia voi selittää myös sen antioksidanttikapasiteetti verenkierrossa (Svilaas et al., 2004). Antioksidantteina toimivia klorogeenihappoja on kahvissa n. 15 % juoman kuiva-aineesta. Kahvissa on myös runsaasti magnesiumia, joka voi lisätä insuliinherkkyyttä ja siten pienentää sairastumisriskiä diabetekseen. Tämä puolestaan suojaa riskiltä sairastua dementiaan (de Walk, 1999).

Tarvitaankin lisää pitkittäistutkimuksia ja kliinisiä kokeita selvittämään, mikä merkitys muun muassa erilaisilla kahvi- ja teelajeilla, annoskoolla, sukupuolella, ApoE -genotyypillä, vaskulaaritekijöillä ja muilla elintavoilla on. On mahdollista, että neurodegeneratiivisten sairauksien etenemiseen voidaan vaikuttaa vain pitkäaikaisella kahvin käytöllä.

Lähteet:

Eskelinen MH, Kivipelto M. Caffeine as a protective factor in dementia and Alzheimer's disease. *J Alzheimers Dis* 2010; 20 (Suppl 1): S167-S174. **Fredholm BB, Bättig K, Holm'en J, Nehlig A, Zvartau EE.** Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use. *Pharmacol Rev* 1999; 51, 83-133. **Dall'Igna OP, Fett P, Gomes MW, Souza DO, Cunha RA, Lara DR.** Caffeine and adenosine A2a receptor antagonists prevent beta-amyloid (25-35)-induced cognitive deficits in mice. *Exp Neurol* 2007; 203, 241-245. **de Mendonca A, Sebastião AM, Ribeiro JA.** Adenosine: Does it have a neuroprotective role after all? *Brain Res Rev* 2000; 33, 258-274. **Svilaas A, Sakhi AK, Andersen LF, Svilaas T, Ström EC, Jacobs DR, Ose L, Blomhoff R.** Intakes of antioxidants in coffee, wine, and vegetables are correlated with plasma carotenoids in humans. *J Nutr* 2004; 134, 562-567. **de Valk HW.** Magnesium in diabetes mellitus. *Neth J Med* 1999; 54, 139-146.

Kohtuullinen kahvinjuonti sopii myös ikääntyneille

Monipuolisella ja maistuvalla ruoalla on tärkeä rooli ikääntyneiden terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Kansallisten ravitsemussuositusten mukaan siihen kuuluu myös kohtuullinen kahvin tai teen juonti.



"Suositukset painottavat, että ikäihmiselle riittävä nesteiden saanti on tärkeää", sanoo ETT Merja Suominen Suomen muistiasiantuntijat ry:stä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on täydentänyt kansallisia ravitsemussuosituksia ikäihmisten tarpeisiin suunnatuilla ravitsemussuosituksilla. Suositusten tarkoituksena on selkeyttää vanhusten ravitsemukseen liittyviä eroja ja ravitsemushoidon tavoitteita.

ETT, projektijohtaja Merja Suominen Suomen muistiasiantuntijoista kertoo, että ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät kysymykset liittyvät usein vähäiseen proteiinin saantiin ja usein myös kulutusta pienempään energiansaantiin ja laihtumiseen. "Ruokavalion monipuolisuus ja laatu saattavat heikentyä iän karttuessa. Hyvällä ravitsemuksella voidaan kuitenkin ehkäistä sairauksien puhkeamista, hidastaa niiden pahenemista ja ylläpitää vanhuksen toimintakykyä."

RUOKAA JA JUOMAA USEIN, PIENINÄ ANNOKSINA
Ikäihmisille on erityisen tärkeää, että ruokavalio on monipuolinen, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia. "Myös riittävä nesteen saanti on aineenvaihdunnalle ja fysiologisille toiminnoille välttämätöntä", Suominen korostaa. "60-kiloisen henkilön tulisi saada nesteitä päivittäin juomista ja ruoasta yhteensä noin kaksi litraa. Vanhemmiten kehossa on vettä enää noin 50–60 %, joten nestevajaus saattaa ikäihmisillä olla vakavampi asia kuin nuorem-

millä. Riittävään juomiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä ikääntyneillä janon tunne saattaa olla heikentynyt."

Elämän loppuvaiheessa tärkeintä on, että ruokailu tuottaa mielihyvää. "Iäkkäiden on hyvä syödä ja juoda monta kertaa päivässä, koska he eivät jaksu kerrallaan suuria annoksia", Merja Suominen muistuttaa.

"Juomat voivat olla hyviä ravintoaineiden lähteitä ja välipaloja. Kahvia tai teetä voi nauttia kohtuudella mieltymysten mukaan."

KAHVINJUONNILLA SUURI SOSIAALINEN MERKITYS

Merja Suominen muistuttaa, että aterioinnin psykososiaalinen merkitys on hyvä ottaa huomioon. Yhdessä ruokailu ja kahvitauat lisäävät sosiaalisia kontakteja, millä on myönteinen vaikutus ikäihmisten psyykkiselle ja kognitiiviselle terveydelle. "Kahvia juodaan luontevasti yhdessä muiden kanssa, varsinkin päiväkahvit ovat perinteinen seurustelumuoto."

Hyvä ravitsemustila edistää iäkkäiden yleiskunnon ja toimintakyvyn ylläpitoa. Erityisesti muistisairailta ruokavalion laatu ja ravitsemus ovat erityisen tärkeitä aivojen toimintakyvyn ja kognition säilymiselle.

KAHVIJUOMAN RAVINTOARVOT



100g kahviuomaa sisältää perusravintoaineiden lisäksi eräitä kivennäis- ja hivenaineita sekä B-vitamiineja:

Energiaa	13 kJ / 3,2 kcal
Hiilihydraatteja	0,3 g
Proteiineja	0,3 g
Rasvaa	< 0,1 g
Kaliumia	99,0 mg
Magnesiumia	11,0 mg
Kalsiumia	3,6 mg
Fosforia	8,4 mg
Niasiinia	0,7 mg

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Fineli.

IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana 1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa

JUO PÄIVITTÄIN

Vettä

Hedelmä-, marja- ja kasvisjuomia, meijuomia, keittoja ja virvoitusjuomia

Kahvia, teetä, kaakaota

Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

Pirtelöitä ja jogurttijuomia

JUO VAIN SATUNNAISESTI

Alkoholijuomia enintään 1 annos päivässä

Ikääntyminen altistaa alkoholihaittoille

VRN

Paahtimoyhdistys on julkaissut Kahvi ja terveys -uutiskirjettä vuodesta 2004. Uutiskirjeet voi ladata pdf-muodossa osoitteesta www.kahvi.net.



Julkaisija:
Elintarviketeollisuusliitto ry
Paahtimoyhdistys
Painopaikka: Erweko Oy
Painosmäärä: 12 000
Kansikuva:
Lari Järnefelt

Elintarviketeollisuusliiton yhteydessä toimiva Paahtimoyhdistys jakaa terveydenhuollon ammattilaisille tietoa kahvin ja terveyden myönteisistä yhteyksistä. Tiedot perustuvat uusimpiin kotimaisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin.

www.coffeeandhealth.org

Kahvitutkimusten uusi tietopankki avautui netissä

ISIC eli Institute for Scientific Information on Coffee on avannut uuden verkkosivuston, joka käsittelee laajasti kahvin, kofeiinin ja terveyden välisiä yhteyksiä. Sivusto tarjoaa korkeatasoista tieteellistä tutkimustietoa terveydenhuollon ammattilaisten, tutkijoiden ja erikoissairaanhoidon sekä terveysalan ammattimedian käyttöön. Ensi vuodesta lähtien suomalaisella www.kahvi.net/terveys -sivustolla julkaistava materiaali pohjautuu www.coffeeandhealth.org -sivuston tietoaineistoon.



Kahvi on laajalti tutkittu elintarvike, ja yhä enemmän määrin on olemassa tieteellisiä todisteita siitä, että maltillinen kahvin kulutus voi olla osa terveellistä tasapainoista elämäntapaa.

Monipuolista tietoa kahvitutkimuksesta on nyt koottu englanninkielisille verkkosivuille www.coffeeandhealth.org. Sivuston ylläpidosta vastaa Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC), joka arvioi kahvin ja terveyden välisiä tieteellisiä tutkimustuloksia ja tuo niitä terveydenhuoltoalalla työskentelevien ja ammattimedian tietoisuuteen. ISIC:n jäseninä ovat seitsemän eurooppalaista paahtimoa.

VIIMEAIKAISET TUTKIMUKSET HYVIN ESILLÄ

Uudet verkkosivustot perustuvat ISIC:n laajaan tieteelliseen tietokantaan. Aihepiirit liittyvät muun muassa sydän- ja verisuoniterveyteen, nestetasapainoon, maksaan, raskauteen, fyysiseen suorituskyykyyn sekä tyypin 2 diabetekseen. Sivustoa päivitetään yhdistämällä uudet kahvi- ja terveysaiheiset tutkimustulokset kustakin aihepiiristä aiemmin julkaistuihin tietoihin. Laajat tutkimusviitteet ja hakutoiminnot helpottavat tiedonsaantia.

Sivusto on tieteellisesti luotettava ja korkeatasoinen. Se on erinomainen tietolähde kaikille, jotka ovat ammatillisesti kiinnostuneita kahvin ja terveyden välisestä yhteydestä.