

Koffie en vochtbalans: de mythe voorbij

Ook gezondheidsprofessionals houden vaak vast aan verouderd advies

De mythe is al jaren geleden door de wetenschap ontkracht, maar toch weet slechts ongeveer 31% van de consumenten dat je van koffie niet uitdroogt. Waarom is dit misverstand zo hardnekkig en wat kunnen we daaraan doen? Dit was het thema van een rondetafelgesprek met diëtisten, voedingskundigen en een sportarts, georganiseerd door het Kenniscentrum Koffie & Gezondheid (KKG).

Tekst Clarine de Jongh en Emmy Meerveld, Kenniscentrum Koffie & Gezondheid

Vocht is van onmisbaar belang om zowel fysiek als geestelijk goed te functioneren. Daarom is het advies van het Voedingscentrum aan volwassenen om gemiddeld 1,5 tot 2 liter per dag te drinken, afhankelijk van leeftijd, temperatuur, inspanning, het eten en de gezondheidstoestand. Koffie en thee staan in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en tellen evengoed mee als water, zo is bepaald in de Richtlijnen Goede Voeding (1).

Vermeende vochtafdrijvende werking

Veel mensen denken echter dat dit niet zo is vanwege de vermeende vochtafdrijvende

werking van koffie. Aanleiding hiervoor zijn studies die wijzen op een licht, kortdurend, diuretisch effect van cafeïne. Dit blijkt echter vooral het geval te zijn als mensen gedurende meerdere dagen geen cafeïne gebruiken, waardoor ze sterker reageren op cafeïne (2). Ook een systematische review uit 2003 liet zien dat een acute inname van een hoge dosis cafeïne (minstens 250-300 mg cafeïne, ofwel 2-3 koppen koffie in een keer) resulteerde in een kortdurende stimulans van urineproductie bij proefpersonen die gedurende een aantal dagen tot weken geen cafeïne gebruikten. Er bleek echter sprake te zijn van

gewenning: bij mensen die regelmatig koffie of thee gebruiken, was dit effect veel minder sterk. Bij een normale dosis cafeïne zoals je via een kop koffie of thee binnenkrijgt, werd geen diuretisch effect gerapporteerd (3).

Geen effect negatief op vochtbalans

Latere studies waarbij naar de totale vochtbalans gekeken werd, wijzen uit dat ondanks een licht diuretisch effect, gematigde consumptie van koffie geen negatief effect heeft op de totale vochtbalans. Een toonaangeven-

Koffie en thee tellen gewoon mee, net als water

de studie was bijvoorbeeld het onderzoek van Killer et al. uit 2014 (4). Zij onderzochten de effecten van matige koffieconsumptie vergeleken met een gelijk volume water, in een groep van vijftig koffiedrinkende mannen. De onderzoekers voerden een groot aantal gevalideerde metingen voor hydratatie uit, waaronder lichaamsgewicht en *total body water*, evenals bloed- en urine-markers. Ze vonden geen significante verschillen in de hydratatiemarkers tussen de koffie- en de watergroep. Daaruit concludeerden de onderzoekers dat



De EFSA concludeerde in 2011 al dat er een positief verband is tussen cafeïne en sportprestaties.



Het Kenniscentrum Koffie & Gezondheid organiseerde een rondetafelgesprek over de misverstanden over koffie.

matig gebruik van koffie bij deze groep mannen dezelfde hydraterende eigenschappen had als water.

Positieve invloed

Onderzoek naar cafeïne en vochtbalans richt zich naast de algemene bevolking ook specifiek op sporters. Voor deze doelgroep speelt naast de vochtbalans ook het prestatieverhogend effect van cafeïne mee. De Europese voedselautoriteit EFSA concludeerde in een

wetenschappelijke opinie in 2011 dat er een verband is tussen cafeïneconsumptie en verbeterde duurprestaties en duurcapaciteit en een verminderd gevoel van inspanning tijdens het sporten. Ook is er bewijs voor een verbeterde alertheid door cafeïne (5,6). Een hoge inname van cafeïne (6 mg/kg lichaamsgewicht, ongeveer een uur voorafgaand aan een duurtraining in een warme omgeving) blijkt geen invloed te hebben op de lichaamstemperatuur of hydratatiestatus,

afgezien van wat je onder deze omstandigheden kunt verwachten (7).

Koffie in de praktijk

De wetenschappelijk inzichten over koffie en vochtbalans landen echter nog maar moeizaam in de praktijk. Consumentenonderzoek laat zien dat 40% van de consumenten denkt dat je van koffie uitdroogt en dat 29% niet weet of dat wel of niet zo is (8).

In de media krijgt het vermeende dehydrerende effect van koffie veel aandacht, al dan niet genuanceerd met de huidige inzichten. Ook gezondheidsprofessionals, bijvoorbeeld in de sport en de zorg, houden vaak nog vast aan verouderd advies.

Hiermee wordt de verwarring in stand gehouden, zo signaleert het Kenniscentrum Koffie & Gezondheid (KKG). Daarom ging het KKG het gesprek aan met professionals die in de dagelijkse praktijk voedingsadvies geven, zoals sportartsen, diëtisten en voedingskundigen. Hoewel de deelnemers zelf de wetenschappelijke feiten over koffie en cafeïne

KENNISCENTRUM KOFFIE & GEZONDHEID

Het Kenniscentrum Koffie & Gezondheid voorziet gezondheidsprofessionals van wetenschappelijk onderbouwde informatie over koffie- en/of cafeïneconsumptie in relatie tot gezondheid en wil op deze wijze een bijdrage leveren aan een genuanceerde en op feiten gebaseerde visie op koffie in relatie tot gezondheid.

Het Kenniscentrum Koffie & Gezondheid is een initiatief van Koffie & Thee Nederland. Koffie & Thee Nederland is de belangenbehartiger voor Nederlandse koffie- en thee-bedrijven. De werkzaamheden van het Kenniscentrum worden gefinancierd en mogelijk gemaakt door de leden van Koffie & Thee Nederland.

DEELNEMERS AAN DE RONDETAfel WAREN:

- Anne-Marijke Ambergen, Sportdiëtist (IOC-gediplomeerd)/Antropometrist ISAK level II
- Guido Vroemen, Sportarts (SMA Midden Nederland)
- Lisette de Jong, voedingskundige, wetenschapsjournalist en medeauteur van 'Gezond naar honderdvijftien'
- Babette Dubbeld, voorzitter van de Diëtisten verstandelijk gehandicapten (DVG)
- Marjolein Baauw, senior docent Haagse Hogeschool en sportdiëtist
- Judith Hoogerbeets, Stagiaire diëtetiek

goed kennen, zien ze om zich heen dat dat niet voor iedereen geldt.

Koffie in de zorg

In de zorg voor gehandicapten en ouderen komt het misverstand over koffie en vochtbalans nog veel voor, terwijl dit juist mensen zijn die te weinig drinken. 'Koffie mag niet meer, dan blijf ik plassen', is wat de diëtist vaak hoort. Tegelijk is koffie erg belangrijk

Men moet leren waar de juiste informatie te vinden is

voor zowel verstandelijk gehandicapten als voor veel ouderen. Zij drinken in het algemeen niet veel, maar wel koffie. Met name in verzorgingshuizen geldt dat bewoners vaak hun dagindeling ophangen aan de kopjes koffie die ze krijgen. Om tien uur koffie met een koekje, om zeven uur 's avonds koffie na het eten. Dit zijn diepgewortelde gewoonten, die men niet graag verandert.

De deelnemers signaleren dat er sprake is van een discrepantie in de zorg: men is gek op koffie, maar er zijn ook zorgen over de gezondheidseffecten. Waar komen die zorgen



Koffie is juist voor ouderen erg belangrijk, omdat zij vaak te weinig drinken.

vandaag? De aanwezigen denken dat de mening van familieleden en verzorgenden hierin doorslaggevend is. Volgens de deelnemers blijven fabels over voeding ook bij zorgprofessionals hardnekkig hangen. Voor een belangrijk deel doordat verpleegkundigen en artsen onvoldoende voedingsleer in hun opleiding krijgen. Daarbij komt dat de diëtist niet gemakkelijk gevonden wordt. Mensen denken zelf voldoende te weten; ze zoeken bijvoorbeeld informatie op internet, of vragen familie en vrienden om advies.

Koffie en sport

In de sportvoeding is de situatie vergelijkbaar, zo blijkt uit de reacties van deelnemers: 'Vooral van trainers hoor je vaak dat koffie vochtafdrijvend werkt'. Ook hier is volgens de aanwezigen gebrekkige kennis over voeding een belangrijke oorzaak. In de breedtesport worden de opleidingen voor trainers vaak gegeven door mensen met weinig of verouderde voedingskundige kennis, die niet op de hoogte zijn van betrouwbare informatiebronnen. Daarnaast is alles wat op internet beschikbaar is, een mogelijke bron. Verouderde inzichten blijven dan gemakkelijk hangen.

Top sporters worden daarentegen begeleid door experts, die de gunstige werking van cafeïne wel kennen. Topzwemmers, -fietzers en -triatleten gebruiken bijvoorbeeld vaak cafeïne vanwege het prestatiebevorderende effect en voor de alertheid. Dit kan een voorbeeldfunctie hebben voor de recreatieve sporter. Zo zijn fietsen en koffie ook in de breedtesport

nauw verbonden. Denk aan de fietsmakers waar je een kop koffie kunt drinken en de speciale wielercafés.

Naar een science based voedingsadvies

Hoewel de hardnekkige fabels over koffie niet gemakkelijk weg te nemen zijn, is winst te behalen door op diverse opleidingen (zoals sportbegeleiding, verpleging en geneeskunde) aandacht te besteden aan waar de juiste, wetenschappelijk onderbouwde informatie over voeding en gezondheid te vinden is.

Daarnaast is aandacht voor de vertaling van deze informatie naar een krachtige, positieve boodschap richting consument van belang. Specifiek voor de sport bieden bijscholingen gericht op gezonde voeding voor trainers mogelijkheden, evenals lesmateriaal voor sport-scholen en lifestylecoaches. «

Referenties

1. Richtlijnen Goede Voeding, Gezondheidsraad 2015.
2. Neuhauser-Berthold M. et al. Coffee consumption and total body water homeostasis as measured by fluid balance and bioelectrical impedance analysis. *Ann. Nutr. Metab.* 1997; 41: 29-36.
3. Maughan R.J. et al. Caffeine ingestion and fluid balance: a review. *Journal of Human Nutrition Dietetic*, 2003; 16: 411-420.
4. Killer S.C. et al. No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population. *PLoS ONE*, 2014; 9(1): e84154.
5. EFSA (2011a). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine. *EFSA Journal*, 9(4): 2053.
6. EFSA (2011b). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine. *EFSA Journal*, 9(4): 2054.
7. EFSA (2015). Scientific Opinion on the Safety of Caffeine. *EFSA Journal*, 13(5): 4102.
8. Koffie & Thee Nederland (koffiethee.nl) Nationaal Koffie & Thee Onderzoek. 2018.

