



# KENNISCENTRUM KOFFIE & GEZONDHEID

ALLES OVER KOFFIE EN GEZONDHEID VOOR DE PROFESSIONAL

## KOFFIE EN GEZONDHEID

Niet iedereen is er bewust van dat een gematigde koffieconsumptie in een verantwoord voedingspatroon past. In 2015 heeft de Gezondheidsraad geconcludeerd dat er grote bewijskracht is tussen **koffieconsumptie** en een **lager risico** op **coronaire hartziekten, beroerten** en **diabetes type 2**. In dit overzicht, ontwikkeld voor gezondheidsprofessionals, worden enkele onderwerpen over koffie en gezondheid uitgelicht. Voor meer informatie: raadpleeg onze website of neem contact met ons op.

## KOFFIE EN VOCHT

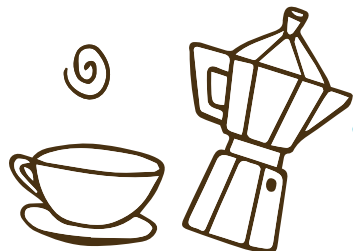
Voldoende drinken is belangrijk en daar draagt koffie aan bij. Koffie telt mee om de vochtbalans op peil te houden. Koffie staat sinds 2016 in de **Schijf van Vijf** van het Voedingscentrum als een van de aanbevolen dorstlessers naast water en thee.

## HOEVEEL CAFEÏNE PER DAG?

De European Food Safety Authority (EFSA) heeft in een onderzoek naar de veiligheid van cafeïne geconcludeerd dat een matige cafeïneconsumptie van 400 mg (dit komt overeen met **3 tot 5 koppen koffie per dag**) past in een gevarieerd voedingspatroon en actieve leefstijl. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven wordt geadviseerd om de inname van cafeïne te beperken tot 200 mg per dag. Voor kinderen en jongeren tot 20 jaar geldt als veilige inname 3 mg/kg lichaamsgewicht per dag. Voor een kind van 14 jaar met een gemiddeld gewicht van 53 kg betekent dit 159 mg cafeïne per dag (1 kop koffie bevat gemiddeld 85 mg cafeïne).

## VOEDINGSWAARDE VAN KOFFIE

Koffie zonder melk en suiker bevat **nauwelijks calorieën**. Een kop (125 ml) cappuccino zonder suiker bevat circa 10 kcal (bron Voedingscentrum). Naast cafeïne bevat koffie ook kalium, magnesium en vitamine B3.



Check [www.koffieengezondheid.nl](http://www.koffieengezondheid.nl), speciaal ontwikkeld voor gezondheidsprofessionals, voor het volledige overzicht met onderwerpen over koffie en gezondheid, nieuws over de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen en om aan te melden voor de nieuwsbrief.

## KOFFIE EN DIABETES TYPE 2

Het aantal mensen dat diabetes type 2 ontwikkelt stijgt nog steeds. De Gezondheidsraad vond in 2015 een verband tussen het gebruik van 5 koppen koffie per dag en **30% lager risico op diabetes type 2**. Andere beschikbare studies laten zien dat een matige inname van koffie geassocieerd is met een kleinere kans op het ontwikkelen van diabetes type 2, vergeleken met het drinken van geen of minder dan 2 kopjes koffie per dag. Bovenstaande resultaten gelden ook voor cafeïnevrije koffie.

## KOFFIE EN MAAG-DARMSTELSEL

Wetenschappelijk onderzoek naar spijsverteringsstoornissen van het maag-darmstelsel zoals dyspepsie, gastro-oesofageale reflux ziekte, maagzweren en gastritis heeft geen verband gevonden tussen koffie en het ontwikkelen van deze aandoeningen. Studies suggereren verder dat de consumptie van koffie de kans op darmzweren in de dunne darm niet verhoogt en geen effect heeft op de vochtbalans in de dunne darm. Tevens laten studies zien dat er geen verband bestaat tussen koffieconsumptie en aandoeningen van de dikke darm, zoals diarree of het het prikkelbare darm syndroom. Onderzoek naar organen die horen bij het spijsverteringskanaal suggereert dat het drinken van koffie het risico op galblaasontsteking verlaagt, evenals het ontwikkelen van aandoeningen aan de lever.



## WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

Op de websites [www.koffieengezondheid.nl](http://www.koffieengezondheid.nl) en [www.coffeeandhealth.org](http://www.coffeeandhealth.org) zijn onderbouwing en referenties beschikbaar over koffie en gezondheid.

## KOFFIE EN HART- EN VAATZIEKTEN

De Gezondheidsraad concludeert dat het gebruik van 2 tot 4 koppen koffie per dag samenhangt met circa **10% lager risico op coronaire hartziekten en beroerte**. Daarnaast lijkt een regelmatige consumptie van cafeïnehoudende koffie het risico op hypertensie niet te verhogen. Het effect van koffie op het cholesterolgehalte hangt grotendeels samen met de zetmethode. Studies met gefilterde koffie (koffie gezet met een papieren filter, oploskoffie, koffiepads en automatenkoffies op basis van instantkoffie of vloeibaar koffieconcentraat) tonen vrijwel geen effect op het serumcholesterol. Koffie gezet met een espresso apparaat en met capsules hebben een matig effect op het serumcholesterol, terwijl consumptie van ongefilterde koffie (kookkoffie en koffie uit cafetière) het serumcholesterolgehalte kan verhogen.

## KOFFIE EN KANKER

Het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) heeft in 2016 al het beschikbare wetenschappelijke onderzoek (meer dan 1000 studies) op het gebied van koffie en kanker beoordeeld en geconcludeerd dat koffie niet als kankerverwekkend geclassificeerd kan worden. Het rapport "Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective" van het World Cancer Research Fund d.d. 24 mei 2018 bevat nieuwe aanbevelingen en richtlijnen voor gezonde voeding en leefstijl. Hierin wordt beschreven dat het drinken van koffie **mogelijk een beschermend effect** heeft bij sommige vormen van kanker zoals leverkanker en baarmoederkanker.



December 2020