



KOFFIEZETMETHODEN EN INVLOED OP CHOLESTEROL

Het effect van koffie op het cholesterolgehalte in het bloed hangt grotendeels samen met de zetmethode. De diterpenen cafestol en, in mindere mate, kahweol, beide van nature aanwezig in koffieolie, kunnen het gehalte van zowel het totaal als het LDL-cholesterol verhogen. Of en in welke mate deze diterpenen voorkomen in gezette koffie, hangt af van de zetmethode. Hoe beter de koffie is gefilterd, des te minder diterpenen er in een kopje koffie terecht komen. Gefilterde koffie, zoals filterkoffie, oploskoffie, koffie van koffiepaden, percolator-koffie en de meeste automatenkoffie verhoogt het cholesterol daarom niet of nauwelijks. Ongefilterde koffie, indien dit type koffie dagelijks gedronken wordt, kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen.

KOFFIE IN DE SCHIJF VAN VIJF

In de Schijf van Vijf van het Voedingcentrum staan producten die je helpen gezond te blijven. Koffie staat in de Schijf van Vijf met uitzondering van koffie gezet met een cafetièrekoffie en kookkoffie vanwege het hoge gehalte aan cafestol.



KOFFIEZETMETHODEN

GEEN TOT VERWAARLOOSBAAR EFFECT OP CHOLESTEROL

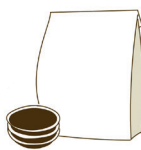


Filterkoffie



Oploskoffie/
Instantkoffie

(=gefilterde koffie)



Koffie van
koffiepaden



Percolator-
koffie



Automaten-
koffies op basis
van instantkoffie
of vloeibaar
koffieconcentraat

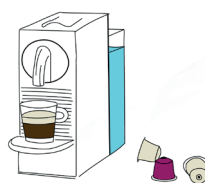
Voor deze zetmethoden geldt:

- Gehalte cafestol in gezette koffie is laag en betreft tussen de 0,1 en 0,2 mg cafestol per kopje
- Geen tot verwaarloosbaar effect op het cholesterolgehalte

NAUWELIJKS EFFECT OP CHOLESTEROL



Koffie gezet met een
espresso apparaat



Koffie van
capsules



Italiaanse
mokkapot

Voor deze zetmethoden geldt:

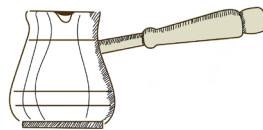
- Gehalte cafestol in gezette koffie is matig en betreft tussen de 1 en 2 mg cafestol per kopje
- Nauwelijks effect op het cholesterolgehalte bij 2 tot 3 kopjes per dag

KAN VERHOOGEND EFFECT HEBBEN OP CHOLESTEROL

Ongefilterde koffie zoals:



Cafetièrekoffie
(ook wel doordrukkoffie
genoemd)



Kookkoffie
(ook wel Turkse of Griekse
koffie genoemd)

Voor deze zetmethoden geldt:

- Gehalte cafestol in gezette koffie is hoog en betreft tussen de 3,5 en 4 mg cafestol per kopje
- Kan een verhogend effect hebben op het cholesterolgehalte. Mensen met een verhoogd cholesterol wordt geadviseerd de consumptie van deze koffies zo veel mogelijk te beperken.

HOEVEEL KOFFIE PER DAG?

In het algemeen geldt dat een gematigde koffieconsumptie (3-5 kopjes per dag) past in een gebalanceerd voedingspatroon en een gezonde leefstijl. Zwangere vrouwen wordt geadviseerd om de cafeïneconsumptie uit alle bronnen te beperken tot maximaal 200 mg per dag (circa 2 kopjes koffie).

MAG IEMAND MET EEN VERHOOGD CHOLESTEROL KOFFIE DRINKEN?

De hoeveelheid cholesterol in het bloed is van veel factoren afhankelijk zoals het voedingspatroon, lichamelijke (in-)activiteit en overgewicht. Mensen met een verhoogd cholesterolgehalte kunnen gewoon koffie blijven drinken. Gezien het mogelijk cholesterolverhogende effect van ongefilterde koffie zoals cafetièrekoffie en kookkoffie is het advies aan mensen met een verhoogd cholesterol om deze koffies zo min mogelijk te consumeren.

DISCLAIMER: Bij vragen en advies over een verhoogd cholesterol raadpleeg een diëtist of huisarts.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

Op de websites www.koffieengezondheid.nl en www.coffeeandhealth.org/ zijn onderbouwing en referenties beschikbaar over koffie en gezondheid.

2021

