



KOFFIE: PLEZIERIGE GEWOONTE OF VERSLAVING?

Voor de meeste mensen is koffiedrinken een plezierige gewoonte, omdat ze het lekker vinden en er wakker van worden, maar ook vanwege sociale aspecten. In hoeverre je écht afhankelijk van cafeïne kunt worden en of dat problematisch is, is de vraag. Sommige koffiedrinkers ervaren milde klachten (zoals lichte hoofdpijn) als ze plotseling stoppen met koffiedrinken. Wat is de oorzaak hiervan en is koffie daarom verslavend te noemen?

WETENSCHAP

Afhankelijkheid van cafeïne is al vele jaren onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Met name hersenonderzoek levert de laatste jaren belangrijke inzichten op. Zo bleek dat als proefpersonen 3 mg/kg lichaamsgewicht cafeïne kregen (2 koppen koffie), de **verslavingsgevoelige hersengebieden niet gestimuleerd werden**. Wel werden de hersengebieden die betrokken zijn bij onder andere oplettendheid, waakzaamheid en onrust gestimuleerd. Onderzoeker Satel (2006) komt tot de conclusie dat cafeïne niet de eigenschap heeft zodanig onweerstaanbaar te zijn dat dit tot problemen leidt (volgens de auteur de 'common sense' definitie van verslavend). Nehlig (2004) komt tot vergelijkbare conclusies. Volgens Nehlig is er gedeeltelijk sprake van tolerantie en komen ontwenningssverschijnselen zoals lichte hoofdpijn soms voor na het acuut stoppen van cafeïnegebruik. Ook beschrijft ze dat **cafeïne een wezenlijk ander effect heeft op de hersenen dan bijvoorbeeld cocaïne, morfine en nicotine**. Deze stoffen activeren de dopamine-gerelateerde hersencircuits die betrokken zijn bij afhankelijkheid en beloning, waardoor zelfs lage doses verslavend zijn. Cafeïne stimuleert **geen dopamineafgifte** in deze delen van de hersenen. De conclusie van Nehlig is dat hoewel cafeïne gedeeltelijk aan sommige criteria voor afhankelijkheid voldoet, het risico op verslaving laag is.

ONTWENNINGS- VERSCHIJNSELEN

Het belangrijkste symptoom van cafeïne-afhankelijkheid is het optreden van milde ontwenningssverschijnselen, die meestal bestaan uit lichte hoofdpijn en verminderde alertheid. Deze klachten treden op bij een deel (tussen 11 en 22 %) van de koffiedrinkers. Door de cafeïne-inname geleidelijk af te bouwen, kunnen de klachten geheel vermeden worden. Wat de oorzaak van de symptomen is, is nog niet volledig opgehelderd.



WAT VINDEN TOONAANGEVENDE INSTANTIES?

American Psychiatric Association (APA)

American Psychiatric Association (APA) gebruikt de DSM-5 criteria (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) van de APA. De DSM-5 geeft 11 criteria voor problematisch middelengebruik. Voldoe je aan twee of drie criteria dan heb je een milde stoornis, bij vier of vijf is er sprake van een matige stoornis en bij zes of meer symptomen spreekt men van een ernstige stoornis. Bij cafeïne is sprake van één van de 11 criteria namelijk: ontwenningssverschijnselen. Daardoor valt cafeïnegebruik niet onder de verslavingscriteria.

World Health Organization (WHO)

De WHO erkent in tegenstelling tot de APA cafeïne-afhankelijkheid als een klinisch relevante aandoening.

Jellinek

Jellinek, in Nederland de instantie op het gebied van verslaving, hanteert vergelijkbare criteria als de DSM-5 om na te gaan of er sprake is van verslaving. Het expertisecentrum concludeert op basis daarvan dat er met het drinken van koffie (evenals thee en cola en het eten van chocola) niets mis is. Als je meer dan 4 koppen per dag drinkt, kun je - als je daar gevoelig voor bent - last krijgen van milde klachten, maar van een cafeïneverslaving is geen sprake, aldus Jellinek.

Voedingsautoriteiten

Ook voedingsautoriteiten zien geen reden matig gebruik te ontraden en cafeïne verslavend te noemen. Zo stelde de **Europese voedselautoriteit EFSA** vast dat cafeïne tot 400 mg /dag (4 - 5 kopjes koffie) veilig is (EFSA, 2015) en dat het bewezen is dat cafeïne de alertheid bevordert (EFSA, 2011). Het Voedingencentrum heeft koffie zonder suiker opgenomen in de Schijf van Vijf en geeft in een factsheet over cafeïne aan dat het niet bewezen is dat langdurige cafeïne-inname tot verslaving leidt.

Op basis van wetenschappelijke literatuur, diagnostische criteria en het oordeel van autoriteiten is er geen reden tot zorg over de mogelijk verslavende effecten van cafeïne. Plotseling stoppen met koffiedrinken kan door nog niet volledig opgehelderde factoren ontwenningssverschijnselen veroorzaken bij een deel van de regelmatige koffiedrinkers, maar deze zijn over het algemeen mild en van voorbijgaande aard. Daartegenover staat dat steeds meer onderzoek uitwijst dat koffie verschillende positieve gezondheidseffecten heeft en daarmee volgens wetenschappers juist onderdeel van een gezonde leefstijl kan zijn.

CONCLUSIE

Door de combinatie van smaak, de licht stimulerende eigenschappen en de sociale aspecten, is koffiedrinken voor veel mensen een **plezierige gewoonte**. Hoewel consumenten soms van een verslaving spreken, is hier volgens de meest gangbare criteria geen sprake van. Koffie zou zelfs gunstige effecten op de gezondheid kunnen hebben.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

Lees het artikel inclusief referenties in **Voeding NU, Koffie, plezierige gewoonte of verslaving?** op de website www.koffieengezondheid.nl. In het artikel worden wetenschappelijke ontwikkelingen, opinies van toonaangevende instanties en de mening van de consument op een rijtje gezet.

Januari 2022

