

Medicinsk Nyhed

Morgenkaffe

Kaffe har været gennem den videnskabelige mølle i mange studier. Denne gang er det kaffeindtag i relation til tid på dagen, som danner grundlag for en sammenhæng til nedsat dødelighed.

»Jeg' ikk' en morgenstjern', men la' mig indta' – en lille swut, så får jeg reflekser som en ninja; hjerneceller bli'r til kampklare tropper – og får øjne så store som kaffekopper«. Sådan beskriver Lyrikeren Per Vers sin morgenkaffe. Og han har måske mere ret, end han rapper. En nyt studie viser, at især morgenkaffen er den gode kaffe i forhold til dødelighed.

Kjeld Hermansen, lektor emeritus, Aarhus Universitet, og adjungeret professor, København Universitet, kommenterer: »Studiet har set på betydningen af, hvornår kaffe indtages hos 40.725 voksne amerikanere fra NHANES-studiet og fra 1.463 voksne fra The Women`s and Men`s Lifestyle validation Study over en medianperiode på 9,8 år. Tidspunktet for kaffedrikning blev opdelt i morgen kl. 04-12 – i alt 36% – samt kaffedrikning over hele dagen –14% – og det blev sammenlignet med ikkekaffedrikkere som kontrol. Dem, der drak kaffe om morgenen, havde 16% lavere total mortalitet og 31% lavere dødelighed af hjerte-kar-sygdomme sammenlignet med kontrol. Effekten var større med højere kaffeindtag. Dødeligheden for dem, der indtog kaffe over hele dagen, var ikke forskellig fra ikkekaffedrikkere. Forfatterne postulerer, at den manglende effekt hos dem, der drak kaffe over hele døgnet, kan skyldes en forstyrret døgnrytmen i det sympatiske nervesystem. Styrken ved dette prospektive observationsstudiet er, at der er et stort deltagerantal fulgt over næsten ti år. Svaghederne er, at studierne ikke er randomiserede. Der er ikke taget højde for deltagerens arbejdstider. Og vi ved, at skifteholds- og natarbejdere har en øget dødelighed, så det er en oplagt fejlkilde, da de personer typisk drikker kaffe over hele dagen. Folk på morgenkaffeholdet kan desuden være en gruppe med en sundere livsstil, som spiser sundere og motionerer mere, hvilket der heller ikke er korrigeret for. Endelig skal det bemærkes, at kaffeindtaget er selvrapporteret og begrænser sig til oplysninger om indtag over få døgn over tiårsstudieperioden. Resultaterne stammer fra USA, og vi ved ikke, om de kan overføres til Norden«.

[Wang X, Ma H, Sun Q et al. Coffee drinking timing and mortality in US adults. Eur Heart J. \(online 8. jan 2025\). https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae871](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae871)

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk