



## Kaffe kan forebygge demens

Driker du mellom tre og fem kopper kaffe hver dag, kan du redusere faren for demens med 65 prosent.

Dette kommer frem i en undersøkelse gjort ved University of Kuopio i Finland, i samarbeid med National Public Health Institute og Karolinska Institutet i Stockholm.

Målet med studiet var å undersøke forholdet mellom kaffe- og tedriking og risikoen for å få demens. Frem til nå har koffeinens langtidsvirkning på sentralnervesystemet vært ukjent.

### Langvarig studie

1409 personer deltok i undersøkelsen. De oppgav hvor mye kaffe de drakk i 1972, 1977, 1982 eller i 1987, avhengig av når deltagerne var middelaldrende (i gjennomsnitt 50 år). De ble inndelt i tre grupper ut i fra deres forbruk av kaffe:

- lite kaffe: 0-2 kopper per dag
- moderate mengder kaffe: 3-5 kopper per dag
- mye kaffe: mer enn fem kopper per dag

Den første gruppen var på 15,9 prosent, den andre utgjorde 45,6 prosent og de mest kaffeglade stod for 38,5 prosent.

Tekonsumet ble også registrert og delt inn i to kategorier: de som ikke drakk te, og de som drakk mer enn én kopp til dagen.

### Resultatet

Etter en gjennomsnittlig oppfølgingstid på 21 år ble alle deltagerne, nå i alderen 65-79 år, studert på ny. 61 av dem ble diagnostisert med demens og 48 ble klassifisert med Alzheimers.

Det viste seg at de som hadde drukket kaffe da de var middelaldrende, hadde lavere risiko for å få demens, sammenlignet med de som drakk lite eller ingen kaffe. Best ut av det, kom de som drakk 3-5 kopper daglig. De hadde 65-70 prosent redusert sjanse for demens.

Te ser ikke ut til å påvirke risikoen for å bli dement.

### Ukjent årsak

Forskerne vet ikke hvorfor kaffe har denne effekten, men det er holdepunkter for at kaffe også reduserer faren for diabetes type 2, som er en risikofaktor for demens.

### Kaffe – en folkedrikk

Med tanke på hvor mye kaffe som drikkes i verden, kan forskningsresultatene være nyttige i forebygging av demens og Alzheimers. Selv om funnene må bekreftes gjennom flere studier, ser man nå muligheten for at kosthold kan påvirke utviklingen av disse sykdommene. Man kan også vurdere å bruke kaffe i nye behandlingsformer.

Kilde: M.H. Eskelinen, T. Ngandu, J. Tuomilehto, et al., Midlife Coffee and Tea Drinking and the Risk of Late-Life Dementia: A Population-based CAIDE Study, Journal of Alzheimer's Disease, 2009, vol. 16(1)