



Hetetokter og kaffe

I en nylig publisert spørreundersøkelse ønsket man å finne ut om kaffevaner påvirker plager i forbindelse med overgangsalderen. Til sammen 1806 kvinner deltok i studien. Gjennomsnittsalderen var 53,7 år. Kvinnene som jevnlig drakk kaffe anga at de var mer plaget med hete- og svettetokter og urolig søvn enn dem som ikke drakk kaffe.

I tillegg til å drikke mindre kaffe gir forskerne bak studien følgende tips mot hetetokter:

- Unngå krydret mat, varme drikker, alkohol og tobakk
- Ha på seg flere tynne plagg slik at man lett kan regulere kroppstemperaturen ved å kle av seg enkeltplagg
- Velge et svalt sengetøy, for eksempel sateng
- Tilstrebe normal vekt og å være jevnlig fysisk aktiv
- Forsøke tilskudd med østrogen

Kilde: Menopause vol 22 2014