



Kaffe og blodtrykket

Koffeinet i kaffe og te virker oppkvikkende. Det skyldes at koffein har effekter som ligner stresshormonet adrenalin. Hormonet gjør at hjertet slår hurtigere og kraftigere og blodtrykket stiger. Man har nå undersøkt om kaffe også gir økt blodtrykk. Forskerne fikk raskt bekreftet sin mistanke. Både det øverste (systoliske) og det nederst (diastoliske) trykket steg.

Ettersom koffein er vanedannende ønsket forskerne også å finne ut om økningen i blodtrykket etter hvert uteblir hvis man drikker kaffe daglig. Nesten 100 kvinner og menn deltok i studien. Hos halvparten av deltagerne sank blodtrykket etter å ha drukket kaffe noen dager. De øvrige fortsatte å få stigning i blodtrykk hver gang de drakk kaffe.

Dersom du har høyt blodtrykk og er kaffetørst, kan det være verdt å sjekke om det hjelper å trappe ned forbruket. Velg i stedet en urtete uten koffeinlignende stoffer. Du blir kanskje ikke oppkvikkert av den, men du har gleden av velsmakende og varm drikk som ikke stresser hjertet ditt.

Kilde: Hypertension 2004