

Függőségek - Koffein

Ma már több olyan termék is tartalmaz koffeint, amelyről nem is gondolnánk, így könnyen előfordulhat, hogy az ajánlott napi bevitt túlháladó mértékben juttatjuk azt a szervezetünkbe. A koffein megtalálható a különböző energia- és sportitalokban, egyes gyógyszerekben, kávéban, teában, csokiban, valamint a guaranát tartalmazó italokban is.



Forrás: <https://pixabay.com/hu/images/search/koffein%20csokoládé/>

Elsősorban most a kávéról és teáról lesz szó, de az energitalok is koffein alapúak, erről is teszünk említést.

Teák koffeintartalmáról bővebben itt olvashatsz: <https://tea.hu/tea-hirek/mennyi-koffein-van-teaban>

Régebben hitték, hogy a teában „tein” van, de ez is tulajdonképpen koffein.



https://www.teautja.hu/teazine/high-tea/a-tea-kemiaja/tein_koffein

A koffein élettani hatásai:

- élénkítő hatású gyenge pszichostimuláns (ideiglenesen növeli az éberséget),
- diuretikus (vízhajtó) hatású,
- (emiat) szárítja a szervezetet, a bőrt,
- fokozza az anyagcserét – vizelet, széklet,
- enyhíti a fáradtság tüneteit és fokozza a munkaképességet,
- fokozza a szellemi tevékenységet, javítja a szellemi funkciókat, gyorsítja a szellemi gondolatársítást, a gondolatok világosabbá válnak, könnyebben és gyorsabban születnek,
- javítja az ítéletalkotást és a megfigyelőképességet,
- az izmok teljesítőképességét fokozza átlagosan 5%-kal,
- pszichés labilitás, depresszió, lehangoltság esetén szokványos adagjai is növelhetik a probléma súlyosságát, izgatottságot, ingerlékenységet okozva. Ez fokozottan jelentkezik koffeinérzékenység esetén,
- savas kémhatású, éhgyomorra reggel nem szabad, túlterheli a gyomrot; előtte mindenképp enni szükséges valamit (vagy vizet inni legalább),
- a koffein növeli az agy dopamin szintjét, ezért örömezetet és/de függőséget okozhat,
- **fogyasztó hatású,**
- az emberi szervezetben a felezési ideje: 2-8 óra között mozog, átlagosan 4-5 óra,
- a koffein mértékletesen fogyasztva bizonyítottan pozitív hatást fejt ki az immunrendszerre,
- a koffein egyszeri normál "dózisa" 50-150 mg között van (ez kb. egy átlagos kávé vagy egy energia ital),
- néhány gyógyszer mellett nem ajánlott.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Mennyi koffein nem káros még az egészségre?

Hivatalosan ezt napi 400 mg egy felnőttnek, ami kb. 2-4 kávénak felel meg. Természetesen ez nagyban függ az egyén (testi és energetikai) alkatától.

Íme néhány hasznos cikk még a témában:

<https://www.healthline.com/nutrition/what-is-caffeine#recommended-dosages>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20045678>

https://www.teautja.hu/teazine/high-tea/a-tea-kemiaja/tein_koffein

A koffein több szinten hat a központi idegrendszerre. Közvetlenül hat az agykéregre és javítja a pszichomotorikus képességet, csökkenti az álmoságot és a fáradtságérzetet. A gerincvelőben található, a lélegzésért felelős idegközpontokra hatva növeli a belélegzett levegő térfogatát. A keringési rendszerre hatva, növeli a szinuszos szívritmust, kitágítja a szívkoszorúért, szűkíti a periférikus és az agyi ereket. A teofolin és a teobromin lazítólag, nyugtatólag hat az izmokra, de közvetlenül hat a légzőhólyagocskára, a vese és húgyutakra, az emésztőszervekre, ezért szeretjük a kávé és a teát étkezések után fogyasztani.

A koffein ugyanakkor növeli a gyomorsav kiválasztását, ezért nem ajánlatos a fogyasztása emésztőszervi fekélyek, vagy gyomorhurut esetén. 500 miligramm koffein, ami körülbelül 5-6 csésze kávénak, vagy 7-8 csésze teának felel meg, 10-25 %-kal növeli a test anyagcseréjét. Ez mindenképpen megváltozott egyensúlyi állapotot jelent, ami kötelezővé teszi a test általános egészségi állapotának figyelembevételét még a koffein adagolásának megkezdése előtt.

A vízhajtó hatás szinte azonnal jelentkezik a kávé mellett a fehér és zöld teák elfogyasztása esetén is, és újabb jó ok arra, hogy a teát fogyasztó hatású szerként reklámozzák.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/z%C3%B6ld%20tea%20feh%C3%A9r%20tea/>

A Rákkutató Világalap nyilatkozata szerint a kávé/tea rendszeres fogyasztásának nincs kimutatható kapcsolata bármely rák kockázatával, sőt néhány újabb tanulmány alapján a kávéivás védő hatású lehet bizonyos ráktípusok kifejlődésével szemben.

A gyógyászatban alkoholmérgezés és kimerültség kezelésére, élénkítőszerként, valamint fájdalomcsillapító és megfázás elleni gyógyszerek gyártásához használják.

Koffein koncentráció (mg/100ml):

- hosszú kávé: 40-80 mg,
- presszó kávé: 50-175 mg,
- cola: 10 mg,
- fehér tea 30-55 mg,
- zöld tea 35-70 mg,
- oolong tea 50-75 mg,
- fekete tea 60-90 mg,



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

- energiatartal 15-100 mg.

Az energiatartalmak (egy adag) 50-400mg koffeint tartalmaznak.

<https://www.caffeineinformer.com/the-caffeine-database> (fl oz- uncia, kb 30 milliliter)

A túlzott mennyiség hatása:

300 mg fölötti fogyasztás esetén kézremegést, erős szívdobogást, a fejben vértolulást idéz elő. Magas vérnyomást, ritmuszavart, szorongást, pánikrohamot provokálhat, migrént okozhat. A gyomorra gyakorolt káros hatás, gyomorfekély fordulhat elő.

Gyerekeknek nem tesz jót!

A kávé jótékony hatásai:

<https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/is-coffee-good-or-bad-for-your-health/>

Régebben inkább a káros hatásait hangsúlyozták a kávénak, most a pozitív kerül előtérbe, mértékletes fogyasztásnál (napi 2-4 kávé maximum, alkattól függően).

Az általános egészségre való hatása, főleg a szív-és érrendszert tekintve ellentmondásos.

A filteres kávé a legjobb az egészségnek, a legkevésbé a french press és a török kávé.

A szívbetegségek és stroke kockázatát 15-20%-kal csökkenti a kávé mérsékelt fogyasztása. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát 30%-kal csökkentheti a kávé, de a koffeinmentes változata is 21%-kal. A májzsugor kockázata 84%-kal, a máj rák kialakulása 64%-kal, a végbélrák kialakulása 38%-kal, a bőrráké 20%-kal, a köszvényé 50%-kal csökkent a kávé fogyasztóknál. Kis százalékban csökkentette a korai elhalálozást is.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Vérnyomásra gyakorolt hatása:

Kicsi (2-3 Hgmm), de szignifikáns nappali szisztolés vérnyomás-emelkedést tudtak kimutatni kávé rendszeresen fogyasztók között a nem fogyasztókhoz képest, de volt tanulmány, ami szerint a rendszeres fogyasztók vérnyomását csökkentette.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/does-coffee-raise-blood-pressure#decaf-coffee>

Egy újabb kutatás megállapította, hogy bár régebbi jelentések a kávéivás és a magas vérnyomás közötti összefüggésről szóltak, újabb tanulmányok szerint a napi 3-4 csésze semleges vagy jótékony hatású a szervezetre.

Vannak, akik úgy találják, hogy a kávéfogyasztás álmatlanságot, szorongást vagy remegést okoz. Mások refluxot és gyomorégést észlelhetnek. Aki a kávé miatt tapasztalja ezeket a tüneteket, kerülje a kávé fogyasztását.

Kutatók szerint a rendszeres kávéfogyasztók elvonási tüneteket, például fejfájást és rossz hangulatot tapasztalhatnak, ha hirtelen abbahagyják a kávéivást. Éppen ezért érdemes fokozatosan csökkenteni a napi kávé adagot.

Egyes orvosok arra a következtetésre jutottak a Clinical Electrophysiology című folyóiratban publikált szerzők szerint, hogy napi 300 milligramm koffein rendszeres bevitele biztonságosnak tűnik, és még a szívritmuszavarok ellen is védelmet nyújthat. Nagyobb mennyiségben a szívritmus zavarral küzdőknek, vagy más, szabálytalan szívveréssel járó betegséggel küzdőknek nem ajánlott.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579683/> Long-Term Coffee Consumption Is Associated with Decreased Incidence of New-Onset Hypertension: A Dose–Response Meta-Analysis)



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/kávé/>

Dr. Antalffy Judit szerint: Bármilyen jó hatást tulajdonítsanak neki, napi 2-3- kávénál többet nem érdemes kockáztatni. Egyéni érzékenységek lehetnek. Akiknek szapora szívverést okoz, azok lehetőleg kerüljék, vagy híg, esetleg koffeinmentes variációt válasszanak.

Akiknek mindenképpen kerülni érdemes a kávéivást, azok a magas pulzusszámot okozó betegségek hordozói. Bizonyos ritmuszavarok, túlműködő pajzsmirigy, szívelégtelenség. Nem elhanyagolható a koffein gyomornyálkahártyát izgató hatása sem, így gyomorhurut, refluxbetegség, fekély az anamnézisben is ellenjavallt.

Tea:

Nagyobb mennyiségű tea(fű), forróbb víz, és hosszabb áztatási idő, magasabb koffeintartalmat eredményez a csészénkben.

Keleti filozófia szerint: Bodhidharma 9 évig meditált, egyszer elaludt, és haragjában levágta a szemhéját, ebből nőtt a tea.

Klasszikusan egy tea az ázsiai örökzöld a *Camellia sinensis* leveleiből készül. A fehér tea, zöld tea, oolong tea, fekete tea mind ebből a növényből készülnek, és az összes tartalmaz koffeint. Amíg nem sikerült azonosítani, a teában lévő élénkítő anyagot a koffeintől eltérőnek tartották, és teinnek nevezték, azonban kiderült, hogy a két vegyület egy és ugyanaz. A gyümölcssteák és egyéb más, nem rokon növényekből készült teákban nincs koffein. Az egyik kivétel a mate, amely szintén tartalmaz koffeint.

A kutatók úgy vélik, hogy a növények, a koffeint mint egy természetes védelmi rendszert használják rovarok és más kártevők ellen. Így aztán nem is olyan meglepő, hogy a kiszolgáltatott, növekvő rügyek és fiatal levelek tartalmazzák a legnagyobb mennyiségű koffeint.

A teázás jótékony hatásai:

<https://www.mindmegette.hu/tea-fekete-tea-zold-tea-magyar-dietetikusok-orszasos-szovetsege-52178/>

A fekete és a zöld tea rendszeres fogyasztásának jótékony hatását számtalan kutatás igazolta, (fekete tea teaflavinjaira vagy a zöld tea polifenoljai közül az epigallokatechin-gallátra (EGCG)).

A rendszeres fekete vagy zöldteafogyasztás antioxidáns, antimikrobiális, kemopreventív vagy **gyulladásgátló hatása** sokat kutatott téma. A **szív- és érrendszeri betegségek, egyes daganatos megbetegedések kockázatának csökkentése** mellett még számos összefüggés kapcsán vizsgálták, pl. a neuroprotektív, az antidepresszáns, az elhízásellenes, az antidiabetikus, az öregedésgátló vagy a szájüregben és a bélrendszerben kifejtett hatása miatt.

A teában található koffein, teobromin és teofilin növeli a katekolaminok termelését, ezek pedig serkentik a lipidek, vagy más zsírok lebontását.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

<https://drtihanyi.com/egeszseges-eletmod/egeszseges-taplalkozas/mi-az-az-egcg-a-zoldteaban>

A katechinek a zöld teában természetesen is előforduló anyagok; közülük is a leggyakoribb vegyület az epigallokatechin-gallát (EGCG).

EGCG hatásai: <https://www.netamin.hu/tudasbazis/egcg-a-zold-tea-fo-hatoanyagabamulatos-kepessegekkel/>

A 2011-ben, a Biokémiai Gyógyszertan által kiadott tanulmány szerint az EGCG bizonyítottan gátolja a tumor-növekedést számos kémcsöves kutatásban, beleértve a gyomor-, tüdő-, máj-, mell- és végbélrákot, továbbá elősegíti a rákos sejtek elhalását.

A szív- és érrendszerre is jótékony hatással van: csökkenti a vérnyomást, a koleszterinszintet, csökkenti az időskori agyi leépülés, az Alzheimer- és Parkinson –kór kockázatát, cukorbetegség megelőzésére is alkalmas lehet, valamint fertőzések ellen is javasolt.

A tea a krónikus gyulladást csökkenti, ami előszobája lehet a ráknak, reumának, szívbetegségeknek, asztmának stb., valamint öregedést gátló hatású: csökkentheti a telomer-rövidülést. Forrás: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Telomer>

Ez a biológiai óra szabja meg, hogy egy élőlény milyen hosszan élhet. Ha a telomerek rövidülését megakadályozzuk (ill. visszapótoljuk a hiányzó részt), a sejtek élettartama elméletileg végtelenre nő, a szervezet „halhatatlanná” válik (legalábbis az öregedésből adódó elhalálozás odázható el).

A zöldteában lévő EGCG segíti a fogyást is, mivel serkenti az étrend által indukált hőfejesztést, valamint a zsír oxidációját.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



A matcha tea a katechinek igazi tárháza, háromszor annyi EGCG van benne, mint egy zöld tea forrázatban. Aki véralvadásgátlót szed, annak tudnia kell viszont, hogy a zöld tea és a matcha tea fogyasztása befolyásolja a véralvadásgátló hatását.

A hagyományos zöld tea forrázat fogyasztásából származó EGCG átlagos napi bevitele 90-300 mg. Nagyfogyasztók esetén elérheti a napi 866 mg-ot. A zöld tea katechin tartalmú, általában felnőtteknek szánt étrend-kiegészítőkből a napi EGCG adag ennél jóval magasabb, akár 1000 mg is lehet. <https://portal.nebih.gov.hu/-/az-efsa-ertekelte-a-katechinek-biztonsagossagat>

EGCG túlzott bevitele:

<http://www.interfoodpharma.com/zold-tea> (800mg/nap fölött májkárosító lehet, más tanulmányok 300mg –ra teszik az ajánlott napi max mennyiséget, még kutatják)

Egy csésze zöld teában 50-100mg van. (Étrendkiegészítőben is található.)

ZÖLD TEA VAGY FEKETE TEA?

Ugyanabból a teafa cserjéből van, csupán az előkészítése más. Fekete teát gőzölik, melegítik, ettől kevesebb lesz benne az antioxidáns.

<https://www.kfki.hu/~cheminfo/hun/teazo/tea/feldolg.html> - részletes leírás

https://www.teautja.hu/teazine/high-tea/a-tea-kemiaja/zold_tea_tein_tartalma

Minden teafajta ugyanabból a növényből készül. Feldolgozásuk más.

Zöld tea, fekete tea, fehér tea, vörös tea, zöld és vörös oolong, speciális fekete a puerh.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

A fekete tea öntetében tehát több az azonnal felhasználható, szabad koffein. Egy átlagos fekete teát egyszer öntünk fel, mert az aromáit keressük, koffeinja pedig már az első felöntés során a csészébe kerül. Ittunk láttunk, felfrissültünk. Nyilvánvaló, hogy a hatása a kávéhoz hasonlóan átmeneti lesz. A kevésbé, vagy alig fermentált zöld-, illetve fehér teák esetében a koffein kötötten, azaz katechinekhez láncoltan kerül a csészébe, és emésztőszerveinkbe, ahol lassan, órákon át bomlik le, szabadul fel és kerül a véráramba. Az erős fekete tea után egy pillanatra fellángol szemünk, majd újra visszaesünk a fáradtságba, míg egy ártatlan, szűzies, tavaszi(!) fehér tea, vagy egy matcha után akár fél nap elteltével is „robotként”, fáradhatatlanul működünk tovább. Így hát azt lehet mondani, a koffeintartalom hasonló, 70-120 mg között változik, de a hatás nagy különbségeket mutat. A fekete annyival erősebb a zöld teánál, amennyivel a zöld tea hosszabb a feketénél. Megjegyzendő, hogy a fekete teák kevésbé kötött koffeinja még mindig sokkal hosszabb hatást fejt ki, mint a fekete kávé hirtelen robbanó 90 milligrammnyi töltete.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/fekete%20tea/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Házipatika:

A zöld tea heti háromszori fogyasztása nemcsak a szív- és érrendszeri megbetegedések, hanem **a bármilyen okból bekövetkező halálozás kockázatát is csökkenti**. A kutatók több mint százezer kínai ember egészségi adatait elemezték, akiknek nem volt a kórtörténetében infarktus, stroke vagy rák. Két csoportba sorolták őket.

Azok számítottak rendszeres tea fogyasztóknak, akik hetente három vagy több csészével kortyoltak el, míg a másik csoportba olyanok kerültek, akik soha nem ittak teát, vagy kevésbé rendszeresen (hetente kevesebb, mint három alkalommal) fogyasztották az italt.

Akik hetente három vagy több alkalommal ittak teát, 20 százalékkal alacsonyabb volt a szívbetegség és a stroke bekövetkezése iránti kockázatuk, mint a teát elkerülőknél, vagy csak alkalmilag fogyasztóknak. Sőt, a teázók esetében **22 százalékkal alacsonyabb volt a szívbetegség és a stroke miatti halál valószínűsége**, valamint 15 százalékkal kisebb kockázatot viseltek a bármilyen okból való halálra is.

A zöld tea védő ereje különösen nagy, mivel azoknál, akik rendszeresen fogyasztották, a szívbetegség és a stroke (beleértve a halálos kimenetelű kardiovaszkuláris és agyi érbetegségeket), valamint **az általánosan vett halálozás kockázata 25 százalékkal volt alacsonyabb** a kontrollcsoporthoz képest.

A fekete tea fogyasztók körében azonban nem tudtak kimutatni szignifikáns egészségi előnyöket, de a kutatók sejtik, hogy miért nem. Először is, a zöld tea tele van polifenolokkal, olyan antioxidánsokkal, amelyek megóvják a szív- és érrendszert, megelőzve a súlyosabb betegségekhez vezető tényezőket, különösen a magas vérnyomás kialakulását. Az erjesztett fekete tea egyes anyagai azonban oxidálják a polifenolokat, ami valószínűleg csökkentheti azok szabadgyök-megkötő hatását. Másodszor pedig a fekete teát gyakran tejjel szervírozzák,



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

amelyről a kutatók szerint bebizonyosodott, hogy elveszi a tea egyes egészségi hatásait, például azt is, hogy az antioxidánsok kifejthessék pozitív képességüket.

Antioxidánsokat is túl lehet adagolni, ami majdhogynem ellentétes hatást fog kiváltani, olyant, mint szív- és érrendszeri bajokat, sőt akár rákot is okozhat az extrém sok belőle!

Nem szabad túl forrón inni!

A teafogyasztással kapcsolatban feltétlenül meg kell jegyezni, hogy a forró italok növelik a nyelőcső-rák kialakulásának kockázatát. Egy tavaly készült riasztó jelentés szerint naponta két nagy csésze 60 Celsius fokosnál melegebb tea elfogyasztása közel megkétszerezheti a nyelőcső-daganat kialakulásának valószínűségét.

ENERGIAITALOK:

<https://www.nccih.nih.gov/health/energy-drinks>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/energy-drinks/>

Rengeteg cukrot tartalmaz egy energiaital, a napi maximális ajánlott cukormennyiséget is sokszor túllépi egy ital. Azon túl, hogy hizlal, növeli a cukorbetegség kockázatát is.

Van, amelyik 400 mg koffeint tartalmaz, ezzel egyből túllépi az egész napra ajánlott maximum 300 mg-ot. Az egyik rekord 500 mg koffein egy adag energiaitalban, ez 14 doboz kólának felel meg. Sajnos olyan is előfordul, hogy az energiaital hatása miatt kell kórházba vinni fiatalokat.

Alkoholfogyasztással együtt megnöveli az alkoholfogyasztás mennyiségét, és gyakrabban vannak kitéve meggondolatlan cselekedetek áldozatainak a felpörgött és részeg állapot miatt – hűsködés, részeg vezetés stb. Alkohollal keverve leterheli a szív- és érrendszert, ami akár halálos kimenetelű is lehet.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Főként a teenager korosztályban dívik az energiatartalom fogyasztása, ami túl tudja terhelni a szervezetüket. A marketing pedig őket hálózza be legjobban, és főleg sport-extrém sport felületeken hirdetik.

Túl sok koffein fogyasztásának mellékhatása lehet: fokozott stressz, agresszív viselkedés - például verekedés -, alkohol/cigaretta mértéktelen fogyasztása, megnövekedett vérnyomás, fokozott elhízás és 2-es típusú cukorbetegség, rossz alvásminőség és gyomorirritáció.

LESZOKÁS:

Elvonási tünetek léphetnek fel, illetve hangulattal kapcsolatos zavarok a koffeinről való leszokás során. Az elvonás tünetei lehet: a hangulatingadozás, a depresszió, és a szorongás. Továbbá influenzaszerű tünetek: néhány páciens influenzaszerű tüneteket is tapasztal. Ezen belül főként hányinger, hányás és fájdalom jelentkezhet.

Elvonási tünetek még pl.:

Fejfájás: a koffein-elvonást követő leggyakoribb elvonási tünet a fejfájás, ami három hétig is eltarthat, jellemzően lüktető jellegű, ami mozgás esetén romlik, és akár 7-10 napig is tarthat.

Koncentrációs problémák, valamint a **fáradtság** szintén gyakori tünet.

Kisebb erőfeszítésre képes edzéskor – átmenetileg.

Érdemes a napi több kávékat lassan redukálni, és nem egyszerre abbahagyni.

Lehet gyengített vagy koffeinmentes kávéval keverni, így a kávézás szertartása, íze és szokása megmarad.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Leszokás után:

Az átmeneti fáradtságérzet időszaka után energiával telítettség jöhet.

Nyugodtabbá válik az ember – a koffein stressz-szerű tünetei, „felpörgöttség” enyhülhet.

A MOZGÁS SOKAT SEGÍTHET!

A felpörgött, friss éber állapotot rendszeres mozgással érdemes elérni!

Dohányzás és kávéfogyasztás együttes hatása

https://www.doki.net/tarsasag/hypertension/upload/hypertension/document/Kave_dohanyzas_hatasa_hipertoniaban.htm?web_id=

Először Freestone és Ramsay (1982) mutatta ki, hogy egyetlen cigaretta elszívása kisebb mértékben körülbelül negyedórán át megemelte a vérnyomást. Vizsgáltaikban a kávé fogyasztása önmagában nem váltott ki magasabb vérnyomást. Ugyanakkor, ha a két stimulánst kombinálták, akkor a cigarettával kiváltható vérnyomás-emelkedésnél jóval határozottabb, 10 Hgmm körüli szisztolés tensio-választ tapasztaltak már 5 percen belül, és a vérnyomás emelkedése még 2 óra múlva is kimutatható volt.

A Harvest Study Group e kérdéssel foglalkozó tanulmánya 1995-ben a nappali ambuláns szisztolés vérnyomás összesített átlagában is jelentős fokozódást állapított meg a dohányzás mellett kávé is fogyasztó körében. Az enyhe-határérték hipertóniás férfiak körében ez a fokozódás átlag 6 Hgmm, míg a nők esetében átlag 12 Hgmm volt. Az éjjeli vérnyomás nem



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

mutatott ilyen különbségeket, ami amellet szolt, hogy ezeket az eltéréseket valóban a dohányzás és a kávézás együttes hatása okozta.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8586831/>



Fotó:

<https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?family=creative&phrase=kávé%20cigaretta>

Arra a kérdésre, hogy van-e hasonló kölcsönhatás a cigaretta és alkohol vérnyomásemelő hatásai között, korábbi müncheni és lübecki felmérések hasonló eredményei után a több, mint 5 ezer embert nyomon követő MONICA Augsburg Survey (1984/1985) adta meg a határozott választ. A dohányzás az alkoholt rendszeresen fogyasztó férfiak körében a szisztolés vérnyomást 2-8 Hgmm-rel, míg a nők esetében 1-14 Hgmm-rel emelte.

Már napi 2-3 Hgmm-es átlagos szisztolés vérnyomás-emelkedés határozottan megnöveli hosszabb távon a szív-érrendszeri rizikót, azaz az érfüggő szív- és agykárosodások kialakulásának veszélyét.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Javaslat magas vérnyomással élőknek:

- a dohányzás abbahagyása,
- a napi koffein bevitel 400 mg alá szorítása,
- alkohol mérséklése (lásd a folyóirat előző számában megjelent tanulmányt, Házi orvos Továbbképző Szemle 1: 57-58).

Forrás:

https://www.hazipatika.com/eletmod/tudomanyos_erdekessegek/cikkek/alkohol_helyett_kave_es_cigaretta/20080725151441

Dr. Martin kutatócsoportja 289 anonim alkoholistát kérdezett meg alkohol- és kávéfogyasztási szokásairól, valamint a dohányzásról. 88,5 százalék állította, hogy rendszeresen kávézik, közülük 33 százalék naponta több mint négy csészét megiszik. A legtöbben jobban érzik magukat a kávé után, segít nekik koncentrálni és ébernek maradni.

Az anonim alkoholisták kb. 60 százaléka dohányzó.

Alkohol és kávé együtt:

<https://www.webmd.com/diet/what-to-know-mixing-alcohol-caffeine>

Mivel erősen vízhajtó mindkettő, figyelni kell a folyadékbevitelre! Kávé/energiaszállal elnyomja az alkohol negatív testi hatását, többet akar/tud inni az illető. Ez még jobban kikészíti a szervezetét.

Kutatások még nem egyértelműek a témában, de valószínűleg emeli a vérnyomást ez a kombináció.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Fentiek alapján arra a következtetésre juthatunk, hogy érdemes a koffeintartalmú italok napi mennyiségére figyelni. Ezek közül pl. a kávé kis mennyiségben akár jótékony hatású is lehet egészséges felnőtt szervezet számára. Gyerekeknek, fiatal szervezetnek nem ajánlott, és ne feledjük, hogy nem helyettesíti az alvást/pihenést.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.