

PRESSEMEDDELELSE

København den 7. juni 2018

Ny rapport konkluderer:

Genetiske forskelle afgør, om kaffe påvirker din søvn

Søvn og koffein er et emne, som optager mange. En ny international rapport, skrevet af den danske læge Jerk W. Langer for The Institute for Scientific Information on Coffee, konkluderer, at de genetiske forskelle afgør, hvor meget koffein påvirker din søvn, og at kaffedrikkere kan inddeles i tre forskellige hovedgrupper baseret på deres koffeinfølsomhed.

Rapporten "Genetik, Metabolisme og Individuel respons på koffein" tager udgangspunkt i den samlede forskning på området og forklarer, hvordan kroppen omsætter koffein, herunder hvorfor nogle mennesker er mere påvirket af koffein end andre, og hvordan sundhedspersonale kan tage højde for dette ved rådgivning af patienter.

Et menneskes respons på koffein er individuel og afgøres sandsynligvis af to hovedgenetiske faktorer: omsætter (metaboliserer) leveren koffein hurtigt eller langsomt samt genetisk variation, der gør centralnervesystemet mere følsomt over for koffeinens stimulerende virkninger.

På baggrund af disse genetiske faktorer beskrives tre niveauer af koffeinfølsomhed:

- **Høj følsomhed over for koffein***

Langsom omsætning af koffein i leveren og høj binding i centralnervesystemet. Selv små mængder koffein vil forårsage en stimulerende effekt, og højere doser kan forårsage søvnproblemer.

- **Normal følsomhed over for koffein****

Balancen mellem koffeins inaktivering i leveren og binding i centralnervesystemet betyder, at den enkelte typisk kan drikke op til fem kopper kaffe om dagen uden negativ påvirkning eller søvnforstyrrelser. Koffein anbefales normalt ikke om aftenen, men her hersker de individuelle forskelle.

- **Lav følsomhed over for koffein****

Hurtig omsætning af koffein. Et højere indtag af kaffe kan tåles. Dog bør enhver holde sig til de generelle råd om 400 mg. koffein om dagen – svarende til ca. 5 kopper kaffe. Kaffe inden sengetid forstyrrer normalt ikke søvn hos denne gruppe mennesker.

** Ses hos en mindre del af mennesker*

*** Ses hos de fleste mennesker*

"Et helt almindeligt spørgsmål til lægen i almen praksis er, hvorfor de påvirkes og bliver holdt vågen af en kop kaffe, mens deres partner let falder i søvn efter fem kopper. Svaret er, at vi alle har forskellig følsomhed over for kaffe. Vores genetik bestemmer vores reaktion på koffein, ligesom det bestemmer vores hårfarve og øjenfarve" forklarer læge Jerk W. Langer, forfatter til rapporten.

Personer med lav følsomhed over for koffein vil sandsynligvis ikke opleve den ønskede effekt som fx opkvikkende virkning, større udholdenhed, bedre reaktions- og koncentrationsevne.

"Langt de fleste mennesker har en fin fornemmelse for koffeinens påvirkning, og justerer deres koffeinindtag baseret på personlige erfaring med, hvad de kan tåle. Det er dog vigtigt, at personer med lav følsomhed over for koffein holder sig inden for det anbefalede daglige koffeinindtag på op til 400 mg. koffein, svarende til ca. fem kopper kaffe dagligt" siger Jerk W. Langer.

Læs rapport og se infografik om kaffe, koffein og metabolisme

<http://kaffe-helbred.dk/omkaffe/rapport-kaffe-og-metabolisme/>

The Institute for Scientific Information on Coffee

<https://www.coffeeandhealth.org/>

Læs mere om kaffe og helbred på www.kaffe-helbred.dk

For yderligere information kontakt venligst:
Dansk Kaffeinformation på telefon 22949400