

Kaffe og te

Indtagelse af kaffe og te er ifølge befolkningsundersøgelser associeret med nedsat risiko for udvikling af kognitiv svækkelse sent i livet. Til gengæld er resultaterne vedrørende sammenhængen mellem te og kaffe i forhold til demens og mild cognitive impairment (MCI) blandede.

Der foreligger et stort antal befolkningsundersøgelser, som ser på sammenhængen mellem indtagelse af kaffe, te og andre koffeinholdige produkter og risiko for udvikling af kognitiv svækkelse eller demens. Resultaterne er sammenfattet i fire systematiske reviews og meta-analyser fra perioden 2010-2015 samt i en rapport fra Vidensråd for Forebyggelse.

De væsentligste kilder til koffein er kaffe, te, cola, energidrikke, kakao og chokolade. Også smertestillende lægemidler kan indeholde koffein.

Demens

Sammenhængen mellem kaffe, te og koffein og risiko for udvikling af Alzheimer og andre demenssygdomme er undersøgt i otte fremadrettede (prospektive) befolkningsundersøgelser samt i to tværsnitsstudier. Resultaterne af de i alt 10 studier er blandede.

Halvdelen af studierne fandt, at kaffe, te og koffeinholdige produkter generelt er associeret med nedsat risiko for udvikling af demens senere i livet, mens den anden halvdel ikke fandt nogen sammenhæng.

Et autopsistudie fra 2009, hvor man obducerede hjernerne fra 418 mænd, fandt, at de mænd, der havde haft et højt indtag af koffein, havde signifikant færre sygdomsforandringer i hjernen, der kunne forbindes til demens.

Mild cognitive impairment

Sammenhængen mellem indtagelse af kaffe og risiko for udvikling af let kognitiv svækkelse (*mild cognitive impairment*, MCI) er belyst i to studier. En stor fremadrettet (prospektiv) finsk tvillingeundersøgelse fandt ingen sammenhæng mellem kaffedrikning midt i livet og risiko for udvikling af MCI i løbet af de følgende 28 år.

Derimod fandt en mindre amerikansk case-kontrolundersøgelse med 124 deltagere, at et tilpas højt koffeinniveau (<1200 ng/ml koffein i blodplasma) hos ældre med MCI var associeret med, at de pågældende personer ikke udviklede Alzheimers sygdom i løbet af de følgende 2-4 år.

Kognitiv svækkelse

Sammenhængen mellem indtagelse af kaffe, te og koffein og risiko for kognitiv svækkelse senere i livet er undersøgt i 11 fremadrettede (prospektive) befolkningsundersøgelser. Flertallet af undersøgelserne finder, at kaffe, te og koffeinholdige produkter generelt er associeret med nedsat risiko for udvikling af kognitiv svækkelse i alderdommen.

Den tilsyneladende beskyttende virkning af kaffe og te mod kognitiv svækkelse er ifølge flertallet af studierne stærkere hos kvinder end hos mænd. En dosis-respons-sammenhæng mellem kaffe eller te og beskyttelse mod kognitiv svækkelse er ikke påvist.

Kognitivt funktionsniveau hos ældre

Sammenhængen mellem indtagelse af kaffe, te og koffein og kognitivt funktionsniveau i alderdommen er belyst i 10 tværsnitsstudier, der stort set samstemmende finder, at indtagelse af kaffe, te og andre koffeinholdige produkter er associeret med et bedre kognitivt funktionsniveau sammenlignet med, hvis man ikke drikker te eller kaffe.

Da der er tale om tværsnitsundersøgelser, er det dog vanskeligt at vurdere, om der er tale om en årsagssammenhæng. Det kan ikke udelukkes, at sammenhængen blot afspejler, at kognitivt intakte ældre er mere tilbøjelige til at drikke te og kaffe end kognitivt svækkede ældre.

Kliniske forsøg

Der er ikke foretaget langsigtede randomiserede kontrollerede studier af en mulig beskyttende virkning af koffein mod kognitiv svækkelse eller demens hos mennesker. Den manglende forskningsinteresse hænger måske sammen med, at der ikke kan tages patent på kaffe eller te.

Hvordan virker koffein?

Der er flere mulige virkningsmekanismer, der ikke udelukker hinanden: Forsøg med genmanipulerede mus viser, at koffein dæmper produktionen af beta-amyloid og har en mulig beskyttende virkning på neuronerne. Koffein er en såkaldt non-selektiv adenosinreceptor-antagonist, der påvirker aktiviteten i flere af nervesystemets signalsystemer, herunder det kolinerge system, der rammes ved Alzheimers sygdom.

Ud over koffein indeholder kaffe også indholdsstoffer som fx polyfenoler, der har antioxidative egenskaber.

Studier vedrørende sammenhængen mellem kaffe, te og koffein og risiko for kognitiv svækkelse eller demens

Tilstand	Studier	Resultat	Referencer
Demens, inklusive AD	8 prospektive kohortestudier; 2 tværsnitsundersøgelser	Blandede resultater	Panza, 2015
MCI	1 prospektivt kohorte; 1 case-kontrol	Blandede resultater	
Kognitiv svækkelse	11 prospektive kohortestudier	Kaffe, te og koffein associeret med nedsat risiko for kognitiv svækkelse over tid	
Kognitiv funktion hos ældre	10 tværsnitsstudier	Kaffe, te og koffein associeret med højere funktionsniveau	

Driscoll I, Shumaker SA, Snively BM, Margolis KL, Manson JE, Vitolins MZ, et al. Relationships Between Caffeine Intake and Risk for Probable Dementia or Global Cognitive Impairment: The Women's Health Initiative Memory Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2016;71(12):1596-602.

[PubMed](#)

Hermansen K, Bech BH, Dragsted LO, Hyldstrup L, Jørgensen K, Larsen ML, et al. Kaffe, sundhed og sygdom. København: Vidensråd for Forebyggelse; 2015

[Vidensråd for Forebyggelse](#)

Santos C, Costa J, Santos J, Vaz-Carneiro A, Lunet N. Caffeine intake and dementia: systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*. 2010;20 Suppl 1:S187-204

[PubMed](#)

Arab L, Khan F, Lam H. Epidemiologic evidence of a relationship between tea, coffee, or caffeine consumption and cognitive decline. *Adv Nutr*. 2013;4(1):115-22

[PubMed](#)

Beydoun MA, Beydoun HA, Gamaldo AA, Teel A, Zonderman AB, Wang Y. Epidemiologic studies of modifiable factors associated with cognition and dementia: systematic review and meta-analysis. *BMC public health*. 2014;14:643

[PubMed](#)

Panza F, Solfrizzi V, Barulli MR, Bonfiglio C, Guerra V, Osella A, et al. Coffee, tea, and caffeine consumption and prevention of late-life cognitive decline and dementia: a systematic review. *The journal of nutrition, health & aging*. 2015;19(3):313-28

[PubMed](#)

Gelber RP, Petrovitch H, Masaki KH, Ross GW, White LR. Coffee intake in midlife and risk of dementia and its neuropathologic correlates. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*. 2011;23(4):607-15

[PubMed](#)

Cao C, Loewenstein DA, Lin X, Zhang C, Wang L, Duara R, et al. High Blood caffeine levels in MCI linked to lack of progression to dementia. *JAlzheimersDis*. 2012;30(3):559-72

[PubMed](#)

Carman AJ, Dacks PA, Lane RF, Shineman DW, Fillit HM. Current evidence for the use of coffee and caffeine to prevent age-related cognitive decline and Alzheimer's disease. *JNutrHealth Aging*. 2014;18(4):383-92

[PubMed](#)

Senest opdateret: 17. august 2020