



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról.

A Tudományos Életmódtanácsok című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

***A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

A tea- és kávéfogyasztás az emberi kultúrával szorosan összefonódott, világszerte elterjedt szokás. Ezen italok különböző fajtáit cukorral, tejjel, tejszínnel ízesítve, otthon, munkahelyen, vagy kávéházban, fiatalok és idősebbek egyaránt élvezettel kortyolgatják. Szervezetünkre kifejtett hatásukkal - elsősorban a kávéfogyasztással - kapcsolatban ez idáig többnyire olyan hírek láttak napvilágot, amelyek a túlzott fogyasztás negatív következményeit helyezik előtérbe. Több évtizedes komplex vizsgálatok azonban egyre több kedvező kapcsolatot is kimutatnak a kávé- és teafogyasztás - legyen az meleg vagy jeges -, valamint ezek egészségmegőrző hatása között. Jelen hírlevelünkben a különböző kutatások eredményeit foglaljuk össze.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Kávéfogyasztás és halálozási mutatók kapcsolata: 14 éves követéses vizsgálat Észak-finnországi idősök körében ¹	2.old.
Kávé- valamint teafogyasztás, és a stroke rizikója dohányos férfiak esetében ²	2.old.
A kávé-, a tea-, valamint a koffeinfogyasztás hatása az emlőrák kialakulásának kockázatára – egy 22 évig tartó utánkövetéssel járó vizsgálat eredményei ³	3.old.
A kávé- és teafogyasztás, valamint a 2. típusú cukorbetegség kialakulása közötti lehetséges összefüggések vizsgálata ⁴	3.old.

Kávéfogyasztás és halálozási mutatók kapcsolata: 14 éves követéses vizsgálat Észak-finnországi idősök körében¹

Finn kutatók jelenlegi publikációjukban a kávéfogyasztás és halálozási adatok közti összefüggéseket taglalják.

Észak-Finnországban élő, 1920-ban vagy azelőtt született, otthonélő időseket vontak be a vizsgálatba 1991-92-ben, és 2005 év végéig 6960 főt sikerült nyomon követni. A 14,5 éves periódus alatt 623 halálesetet jegyeztek fel. Az átlagosan elfogyasztott koffeintartalmú kávé 125 ml volt naponta. Az adatok feldolgozásakor kiderült, hogy a halálozási arány és a napi kávéfogyasztás között fordított arány áll fenn. Az életkor, nem, családi állapot, végzettség, valamikori foglalkozás, dohányzás, testtömeg index, infarktus, egészségi állapot, cukorbetegség, észlelési képességek romlása (hallás, látás), fizikális korlátozottság mértékét is figyelembe véve kijelenthető, hogy napi egy vagy több csésze kávé elfogyasztása 4%-kal csökkenti a halálozási arányt. Hasonlóan kedvezőnek tűnik a kávéfogyasztás hatása a szív-érrendszeri betegségek, daganatos, vagy ismeretlen eredetű megbetegedések kapcsán is.

Kávé- valamint teafogyasztás, és a stroke rizikója dohányos férfiak esetében²

A kávé és tea antioxidánsokat tartalmaz (sőt a kávé jótékony hatással van az inzulinszintre is), így valószínűsíthető, hogy ezen italok fogyasztásával csökkenthető a stroke előfordulásának esélye. Ennek bizonyítására 26 556 – 50 és 69 év közötti – dohányzó férfi (akinek életében még nem fordult elő stroke) számolt be többek között tea- és kávéfogyasztási szokásáról. A 2004 decemberében lezárult vizsgálati periódus során (mely átlag 13,6 évet ölelt fel életükből) 2702 agyi infarktus, 383 agyszöveten belüli vérzés és 196 agyhártya alatt vérzés történt.

Az életkort, és a szív és érrendszeri rizikófaktorokat figyelembe véve elmondható, hogy a kávé- és a teafogyasztás, valamint az agyi infarktus előfordulásának esélye fordítottan arányos (a másik két kórképnél nincs ilyen összefüggés). Ez azt jelenti, hogy a kávé és tea fogyasztásával férfiak esetében csökkenhet az agyi infarktus előfordulásának esélye, függetlenül az ismert szív és érrendszeri rizikófaktoroktól.

A kávé-, a tea-, valamint a koffeinfogyasztás hatása az emlőrák kialakulásának kockázatára – egy 22 évig tartó utánkövetéssel járó vizsgálat eredményei³

A jelentős kávé-, tea-, koffeinfogyasztás és az emlőrákos megbetegedések kialakulásának fokozott kockázata közötti összefüggés lehetősége az orvostudomány máig megválaszolatlan kérdése. Egy átfogó, közel 86000 nő részvételével elvégzett klinikai vizsgálat adatainak elemzése során a kutatók szintén erre a kérdésre keresték a választ.

A „Nurses’ Health Study”-nak keresztelt vizsgálat során 1980 és 2002 között 4 évente rögzítették a résztvevők kávé-, tea- és koffeinfogyasztására vonatkozó adatokat. Ezalatt az időszak alatt közel 5300 emlőrákos esetet regisztráltak. A koffeintartalmú kávéfogyasztás mértéke a havi 1 csésztől a napi 4 vagy annál több csészéig terjedt, a növekvő mennyiségnél nagyon gyenge kedvező tendencia jelentkezett. A tea és a koffeinmentes kávéfogyasztás és az emlőrák kialakulásának fokozott kockázata között nem találtak összefüggést.

Azonban a vizsgálat során egyértelmű, szignifikáns mértékű fordított összefüggést mutattak ki a koffeinfelvétel mértéke és az emlőrák kockázata között a postmenopausa időszakában lévő nőknél, de a teljes vizsgált populációban nem.

A vizsgálat eredményei alapján tehát feltételezhető gyenge összefüggés a koffeintartalmú italok fogyasztása és a menopausa után kialakuló emlőrákos megbetegedések kisebb kockázata között.

A kávé- és teafogyasztás, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása közötti lehetséges összefüggések vizsgálata⁴

Tucatnyinál is több klinikai vizsgálat mutatott ki fordított összefüggést a kávéfogyasztás és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata között. A londoni Egyetem Járványtani és Népegészségtani Tanszékének munkatársai nemrégiben egy több mint 4800 brit férfi és nő részvételével elvégzett tanulmány, a Whitehall II study, adatainak elemzésével eredtek a kérdés nyomába.

A vizsgálat közel 12 éve alatt 387 cukorbeteg esetet regisztráltak.

Annak ellenére, hogy fordított arányt mutattak ki a kávéfogyasztás és a terheléses vércukorvizsgálat 2 órás eredménye között, koffeintartalmú és koffeinmentes kávé, illetve csak koffeinmentes ital fogyasztása után egyaránt, amikor az egyéb, releváns tényezőket (pl. életkor, nem) is figyelembe vették, nem találtak szignifikáns mértékű összefüggést a cukorbetegség rizikójával.

Sikerült viszont összefüggést kimutatni a teafogyasztás és a cukorbetegség kockázata között a nem, az életkor, a társadalmi és az etnikai tényezők figyelembevételével is, azonban ez olyan kis mértékű volt, hogy további kutatások középpontjába ez a kérdés nem is került. A változatos, vagyis kávé és teát egyaránt, napi 2-2 csészenél nagyobb mennyiségben tartalmazó italok fogyasztás rizikót befolyásoló hatásával kapcsolatban azonban már ennél meggyőzőbb – de még mindig elégtelen - bizonyítékok születtek.

Összefoglalásként elmondható, hogy a mérsékelt, napi 3 csészenél nagyobb mennyiségű kávé- és teafogyasztás nem volt értékelhető mértékben hatással a 2-es típusú cukorbetegség kockázatára, annak ellenére, hogy kombinált fogyasztásuknak, bár elhanyagolható mértékben ugyan, de kimutatható előnyös hatása mutatkozott.

Felhasznált források:

1. Happonen P., és mtsai *Coffee consumption and mortality in a 14-year follow-up of an elderly northern Finnish population* Br J Nutr. 2008 Jun;99(6):1354-61.
2. Larsson SC., és mtsai *Coffee and tea consumption and risk of stroke subtypes in male smokers* Stroke. 2008 Jun;39(6):1681-7.
3. Forrás: Ganmaa D. et al: *Coffee, tea, caffeine and risk of breast cancer: a 22-year follow-up.* Int J Cancer. 2008 May 1;122(9):2071-6.
4. Forrás: Hamer M et al: *Prospective study of coffee and tea consumption in relation to risk of type 2 diabetes mellitus among men and women: The Whitehall II study.* Br J Nutr. 2008 Mar 4:1-8.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

e-mail: h7639bir@ella.hu

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc körút 2-4. 3/24.

Tel: 269-2910, Fax: 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu