

Hvad sker der i kroppen, når vi drikker kaffe?

Ødelægger koffein søvnen?

IFølge en udbredt legende kan opdagelsen af kaffe spores tilbage til en gedehyrde fra Etiopien ved navn Kaldi. Han skulle en dag have bemærket, at hans geder blev energiske og søvnløse efter at have spist bær fra en særlig busk. Det var kaffebusken, og i bærrerne lå kaffebønnerne, og da Kaldi prøvede bærrerne, oplevede han den samme øgede energi.

Om historien er sand, ved jeg ikke, men den viser meget fint de gode virkninger af koffein. Koffein stimulerer vores centralnervesystem, skærper vores årvågenhed, øger vores fokus og gør vores tankevirksomhed hurtigere og klarere. Og mest af alt, så synes den at fjerne træthed (men den fjerner ikke behovet for søvn).

Men har det en pris? Og hvordan påvirker koffein vores søvn? Det vil jeg se på i dag.

Hvordan virker koffein?

Der er meget individuel variation på, hvordan vi reagerer på koffein. Men der er ingen tvivl om, at koffein kan ændre kemien i hjernen. Når vi indtager koffein, er den akutte effekt en stigning i blodtrykket. Koffeinen gør også, at vi frigiver kortisol og adrenalin, to stresshormoner, der påvirker hele vores krop og speeder den op. Derudover blokerer koffeinen vores adenosin-receptorer. Adenosin er et stof i hjernen, der produceres i løbet af dagen. Jo længere, vi har været vågne, jo mere adenosin har vi i hjernen, og når adenosinen sætter sig på vores adenosin-receptorer, oplever vi det som træthedssignaler. De fortæller os, at kroppen og hjernen har brug for søvn. Og det er her, koffeinen kommer ind i billedet, for den blokerer adenosin-receptorerne og blokerer dermed vores træthedsfølelse.

Så kroppen og hjernen er stadig trætte. Men vi kan ikke mærke det.

Alt i alt betyder det, at koffeinen kan forstyrre vores søvn gevaldigt. Men under aftenen gennemgår vores krop en naturlig proces, hvor den forbereder sig på at sove. Hjernen producerer melatonin, et hormon, der hjælper os til at slappe af, og kroppen lukker ned for adrenalinen. Og koffein både undertrykker melatonin og fremmer produktionen af adrenalin; præcis det modsatte af, hvad vi har brug for, for at sove godt.

Roland Griffiths, professor ved Johns Hopkins University, har gennemgået en lang række studier af koffeinens virkning på søvn, og den samlede konklusion var, at koffein indtaget før sengetid eller indtaget i løbet af hele dagen, øger den tid, det tager at falde i søvn, reducerer den totale mængde søvn, forstyrrer søvnfaserne og mindsker kvaliteten af søvnen.

Koffein-regningen

Den søvnforstyrrende effekt er størst blandt folk, der ikke indtager koffein jævnlige. Forskningen, som Roland Griffiths har gennemgået, viser, at vi kan opbygge en delvis tolerance over for koffeinens søvnforstyrrende effekter, men vi bliver ikke immune. Og selv om vi er i stand til at falde i søvn, vil koffeinen formentlig stadig påvirke kvaliteten af vores søvn og gøre det svært for kroppen at gå naturligt gennem søvnfaserne. Det har konsekvenser.

Vi fungerer på mange måder som et genop-



det gode liv med Chris

● Vi fungerer på mange måder som et genopladeligt batteri. Gennem motion og sund livsstil kan vi øge størrelsen af vores batteri. Men batteriet skal lades op hver dag.

ladeligt batteri. Gennem motion og sund livsstil kan vi øge størrelsen af vores batteri. Men batteriet skal lades op hver dag. Og det er ofte, når batteriet ikke er helt opladet, at vi har brug for kaffen. Den fjerner trætheden og giver et boost. Men når boostet lægger sig, må man også spørge: Der er ingen energi i kaffe, så hvor kom alt det ekstra overskud fra?

Det kom fra, at man tog et lån i kroppen, så at sige. Koffeinen blokerer træthedssignalerne og stimulerer kroppens adrenalin og kortisol ud i systemet. Så vi trækker på kroppens ressourcer. Vi tager et lån. Og hvis udgangspunktet var, at vi var trætte og ikke havde meget at give af, så er underskuddet på betalingsbalancen endnu større, når koffein-boostet lægger sig. Det kan skabe en ond cirkel, hvor vi får brug for koffeinen for at holde os kørende, samtidig med at koffeinen forkorter og forstyrrer vores søvn, og underskuddet stiger.

Men kan vi så slet ikke drikke kaffe? Jo, bestemt. Det er mere mængden og tidspunktet, der er vigtige.

To-tre kopper for middag

Alt over 150 mg koffein i blodet (en god kop kaffe), når vi skal sove, har potentialet til at forstyrre vores søvn. Jo mere, vi lærer om søvn, jo mere bliver det klart, hvor vigtigt det er at lade kroppen være i en tilstand, hvor den kan bevæge sig naturligt gennem søvnens faser. Det sidste, vi har brug for, hvis vi gerne vil give kroppen en chance for at lade sit batteri op, er, at hjernen er kemisk påvirket.

Det er utopi at tro, at vi kan få hjernen i en totalt upåvirket tilstand, men der er allerede tilstrækkeligt, der forstyrrer vores søvn, så jo bedre vilkår, vi kan give kroppen og hjernen, jo bedre.

Mit råd om kaffe er, at det er godt at spare på den. Men alt med måde, og 2-3 kopper kaffe om dagen lader ikke til at være skadeligt for søvnen, hvis de bliver drukket tidligt nok på dagen. Koffeinen bliver længe i blodet. Det tager gennemsnitligt 5-7 timer, før mængden er halveret, så hvis vi indtager 120 mg koffein (cirka 1 kop kaffe), så vil halvdelen af koffeinen være ude af blodbanerne efter 5-7 timer. De sidste 60 mg vil stadig suse rundt i blodet, og efter endnu 5-7 timer vil du være nede på 30 mg.

Så jeg plejer at anbefale, at du drikker kaffen tidligt, f.eks. en lille kop om morgenen og herefter et par halve kopper indtil omkring middag. For der er jo noget skidehyggeligt ved at tage et par kopper kaffe, og kaffe har også positive effekter – dem vil jeg se på næste gang. ☑

// lordag@berlingske.dk

FRI.dk/chris

DET GODE LIV. Læs alle Chris' tidligere klummer

