nieuws

Koffie drinken zorgt niet voor vroegtijdige dood

nieuws

Wie tot zes koppen koffie per dag drinkt, loopt geen gevaar om vroeger te sterven. Dat blijkt uit een studie van de Harvard Medical School in Boston en de Universidad Autónoma de Madrid. De onderzoekers volgden 84.214 vrouwen gedurende 24 jaar en 41.736 mannen over een periode van 18 jaar. Blijkt dat mensen die regelmatig een kopje koffie drinken juist minder snel sterven omdat ze minder gauw getroffen worden door hart- en vaatproblemen. De Gentse universiteit waarschuwt voor voorbarige conclusies.

19 JUNI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:04

Wie tot zes koppen koffie per dag drinkt, loopt geen gevaar om vroeger te sterven. Dat blijkt uit een studie van de Harvard Medical School in Boston en de Universidad Autónoma de Madrid. De onderzoekers volgden 84.214 vrouwen gedurende 24 jaar en 41.736 mannen over een periode van 18 jaar. Elke twee tot vier jaar vulden de proefpersonen enquêteformulieren in met vragen over hoe vaak zij koffie dronken, wat hun eetgewoonten waren, of ze rookten en hoe hun gezondheid was.

De wetenschappers onderzochten vervolgens of er een verband was tussen het drinken van koffie en het risico op vroegtijdig overlijden. Dat was er niet. Integendeel, mensen die regelmatig een kopje koffie drinken, sterven juist minder snel. Dat komt omdat zij minder gauw getroffen worden door hart- en vaatproblemen. Bij vrouwen die twee tot drie kopjes per dag drinken, is er zelfs een daling met 25 procent.

Het effect is niet gerelateerd aan cafeïne. Ook onder mensen die koffie dronken zonder die stof waren er minder sterfgevallen. Wel adviseren experts om vooral koffie zonder cafeïne te drinken. "Dat we nu allemaal koffie moeten gaan drinken, zou echter een foute conclusie zijn", zegt Inge Huybrechts van de vakgroep maatschappelijke gezondheidskunde van de Universiteit Gent. "Er is bijkomend onderzoek nodig, want er zijn genoeg studies die het tegenovergestelde beweren".

Koffie is niet per definitie gezond of ongezond, zegt Huybrechts. "Het is de mate waarin je het gebruikt en of je lichaam ertegen kan. Koffie bevat veel cafeïne. Dat is bloeddrukverhogend. Mensen met dergelijke problemen moeten dat spul dus niet drinken". De positieve effecten bij de onderzoeksgroep kunnen ook andere oorzaken hebben, meent Huybrechts. "Het kan zijn dat die mensen ook meer fruit en groenten eten. Het is het hele consumptiepatroon dat meespeelt".(KS)

Bron: De Morgen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada