

Van koffiedrinken droog je niet uit

Nieuw onderzoek toont aan dat koffieconsumptie, net als water, gewoon bijdraagt aan de vochtbalans. Het onderzoek, uitgevoerd door onderzoekers van de Universiteit van Birmingham, School of Sport and Exercise Sciences, UK, liet zien dat onder koffiedrinkers het drinken van gebruikelijke hoeveelheden koffie op geen enkele wijze leidt tot uitdroging.

De algemene veronderstelling dat cafeïnehoudende dranken, zoals ook koffie, kunnen leiden tot uitdroging vindt zijn oorsprong in een studie uit 1928, waarin acute effecten van cafeïne als vochtafdrijvend middel onderzocht zijn.

Het effect van de consumptie van koffie op de vochtbalans is echter niet te vergelijken met die van cafeïne in tabletvorm. Opvallend is dat in al die jaren er slechts 2 studies geweest zijn die de effecten van koffie op de vochtbalans gemeten hebben, met tegenstrijdige resultaten.

Misvatting

Dit is de eerste keer dat de effecten van koffieconsumptie direct werden vergeleken met die van gelijke hoeveelheden water. Sophie Killer, onderzoeker en eerste auteur van de studie: "ondanks een gebrek aan wetenschappelijk bewijs, is het een veel voorkomende misvatting dat de consumptie van koffie kan leiden tot uitdroging en daarom zou moeten worden vermeden, of verminderd, met het oog op het behoud van een gezonde vochtbalans. Ons onderzoek is erop gericht om vast te stellen of regelmatige consumptie van koffie, onder normale leefomstandigheden, schadelijk is voor de vochtbalans van de drinker."

Effecten van zwarte koffie

In een steekproef onder mensen die regelmatig koffie drinken, hebben Sophie Killer en haar collega's de effecten van consumptie van zwarte koffie in vergelijking met de consumptie van gelijke hoeveelheden water op de vochtbalans en vochtthuishouding gemeten. Vijftig mannelijke deelnemers werden getest in twee fases, waarin zij gedurende 3 dagen vier bekers (á 200 ml) van één van beide, zwarte koffie of water, per dag dronken. In de tweede fase schakelden de deelnemers, die in de eerste fase koffie dronken, over naar water en vice versa. De twee fases werden gescheiden door een tiendaagse 'wash-out' periode. Vrouwen werden uitgesloten van deelname vanwege mogelijke schommelingen in de vochtbalans als gevolg van menstruele cycli.

Om de effecten van koffie in vergelijking met water te kunnen beoordelen, werd een grote verscheidenheid aan indicatoren van de vochtbalans en de hydratatiestatus gemeten, waaronder lichaamsgewicht en de totale hoeveelheid lichaamsvocht, alsmede bloed- en urine-analyses. De onderzoekers vonden geen significante verschillen in de totale hoeveelheid lichaamsvocht of een van de bloedparameters van de hydratatiestatus tussen koffieconsumptie en waterconsumptie. Bovendien werden geen verschillen in 24-uurs urinevolume of urineconcentratie waargenomen tussen de twee verschillende fases.

Niet uitdrogen

“Wij vonden dat de consumptie van een gebruikelijke koffieconsumptie, vier bekers (á 200 ml) per dag, bij mannen die dagelijks koffie drinken, geen significante verschillen lieten zien in een breed scala van indicatoren van de vochtbalans en hydratatiestatus vergeleken met de consumptie van gelijke hoeveelheden water”, zegt Sophie Killer. “We concluderen dat adviezen met betrekking tot koffie en uitdroging moeten worden bijgesteld in lijn met deze bevindingen van onze studie.”

Bron: CoffeePro (15-01-2014)

Voor meer koffie wetenswaardigheden: <http://www.fortune.nl/wetenswaardigheden>