

SeniorenCafé Huizen

Op welk tijdstip kun je het beste koffie drinken?

Maar op welk tijdstip kun je nu het beste een bakje nemen? Volgens het Voedingscentrum is dat er niet en kun je koffie drinken op alle tijdstippen die jij fijn vindt. Dus als dat voor jou meteen in de ochtend op een nuchtere maag is, is dat prima.

Maar heb je vaak last van je maag? Door de dag te starten met koffie kunnen maagproblemen erger worden. Als je nooit maagklachten hebt, kun je gerust een kopje koffie drinken om de dag te starten.

Dit zijn de verrassende effecten van koffie op je gezondheid

Opsteker voor koffieliefhebbers: een kopje koffie is in veel opzichten goed voor je gezondheid, blijkt uit steeds meer onderzoek. “Je hoort soms de opvatting dat koffie niet gezond zou zijn, maar dat is aan herziening toe.”

Een lekker kopje koffie geeft niet alleen een oppepper en extra energie, het is ook opvallend goed voor je gezondheid. Koffie beschermt tegen leverziekten en verkleint de kans op overlijden na een hartaanval.

En wie drie tot vier kopjes per dag drinkt, loopt minder risico op het krijgen van jicht, de ziekte van Parkinson, nierstenen, mondkanker en [diabetes type 2](#) dan mensen die geen of weinig koffie drinken. Het gunstige effect is bij vrouwen iets groter dan bij mannen.

De beste dosering

Het is, duidelijk dat drie tot vier kopjes koffie per dag gunstiger zijn voor je gezondheid dan helemaal géén of een tot twee kopjes per dag, aldus professor Ellen Kampman. Maar wat als je veel meer drinkt? Mensen die meer dan zes koppen koffie per dag drinken, lopen 22 procent meer risico op hart- en vaatziekten dan mensen die het bij een tot twee koppen per dag laten.

Het grote geheim

Maar welk stofje in koffie is nu eigenlijk zo gezond? Ellen Kampman: “Ook al wordt er steeds meer onderzoek naar gedaan, we weten het niet precies. De cafeïne is het waarschijnlijk niét. In onze studies maakt het voor de gezondheidseffecten namelijk geen verschil of de koffie mét of zonder cafeïne wordt gedronken.”

Volgens de professor zouden bepaalde polyfenolen in koffie verantwoordelijk kunnen zijn voor de gunstige effecten. Polyfenolen behoren tot de bioactieve stoffen die van nature in planten voorkomen. Er is nog maar weinig bekend over de werking van deze stoffen. Ellen Kampman: “Een andere redenatie is dat het zou kunnen werken via de bacteriën die in onze darmen leven: het microbiom. Misschien kunnen sommige goede bacteriën zich door stoffen in de koffie gunstiger ontwikkelen en zo de gezondheid positief beïnvloeden. We weten het nog niet. Maar het is nu ondertussen wel duidelijk dat koffie iéts positiefs doet voor de gezondheid.”

Bron: Plusonline

Omdat het goed is voor onze gezondheid drinken wij een kopje koffie of thee op dinsdag 7 en 21 april, natuurlijk in de sfeervolle Brassershoeve aan de Waterstraat. Wij zijn er vanaf 10.30 uur.

Rita Kemink, ' 035-8889462