



Tæl kaffen med i det daglige væskeregnskab - at kaffe er vanddrivende er en myte...!

Solen skinner og den varme sommer er endelig kommet til Danmark. Husk at nyde kaffen og tæl den med i dit daglige væskeregnskab. At kaffen er vanddrivende, det er en myte! En ny undersøgelse fra Gallup viser at 50% af danskerne tror kaffe er vanddrivende og ikke en del af det daglige væskeindtag. Men fakta er, at kaffe ikke har en vanddrivende effekt og derfor skal tælles med i det samlede daglige væskeindtag.

Gallup har, for Dansk Kaffeinformation, undersøgt danskernes myter om kaffe og væskebalance. Undersøgelsen blev gennemført i maj 2015 hvor 1.119 personer over 18 år blev spurgt til deres væskeindtag samt generelle viden om væskebalance, herunder også kaffeforbrug

Hvor meget væske drikker en dansker i gennemsnit pr. dag?

- 53% drikker 1-1,5 liter væske pr. dag hvilket betyder at de fleste tror man skal drikke mere væske end de gør.
- 44% af alle mænd drikker mellem 1-1,5 liter væske om dagen og 52% af alle kvinder drikker mellem 1-1,5 liter. Dvs. at kvinder drikker mindre væske end mænd.
- Blandt de unge drikker 45% 1-1,5 liter hvorimod 60% blandt de ældre drikker 1-1,5 liter. Ældre (60+) drikker altså mindre væske end yngre (18-35 år).

Fødevareministeriet anbefaler i de officielle kostråd at tørst slukkes med vand. For raske voksne er et indtag på 1 - 1,5 liter væske nok, idet væskebehovet ikke kun dækkes af det man drikker, men også fra det man spiser.

Skal man drikke mere væske når det er varmt?

- JA! Undersøgelsen viser at stort set alle tror man skal drikke mere væske når det er varmt. 33% siger ca. en liter mere mens 25% tror, at man bør drikke mere end 2 liter ekstra væske, når det er varmt .

Hvor meget mere væske man skal indtage når det er varmt afhænger af aktivitetsniveau, luftfugtighed og hvor meget man sveder. Som hovedregel kan man sige, at for hver 10 grader sommertemperaturen stiger, skal man drikke ca. 1 liter væske mere.

Hvor mange kopper kaffe drikker danskerne dagligt?

- 28% af de adspurgte drikker aldrig kaffe
- 52% af de unge (18-35 år) drikker aldrig kaffe mod kun 12% af de ældre.
- 67% - af dem der drikker kaffe – drikker fire kopper eller derunder og 33% drikker 5 kopper eller derover.
- Mænd drikker mere kaffe end kvinder og ældre drikker flere kopper kaffe dagligt sammenlignet med unge.



En nyligt publiceret international rapport fra EFSA konkluderer, at moderat koffeinforgbrug, på omkring 400 mg koffein (en kop kaffe indeholder ca. 85-100 mg koffein) eller hvad der svarer til 4 til 5 kopper kaffe om dagen kan nydes som en del af en sund og afbalanceret kost.

Er kaffe vanddrivende?

- 71% tror, at kaffe har en vanddrivende effekt og 50% tror ikke, at kaffe tæller med i det daglige væskeregnskab.

Fakta er, at der ikke er grund til at begrænse indtaget af kaffe – da det hverken kan lede til dehydrering eller overhydrering. Nyere videnskabelige undersøgelser bekræfter, at et moderat forbrug af koffeinholdige drikke, herunder kaffe, ikke medfører dehydrering. Rådgivning om at afholde sig fra at drikke moderate mængder af koffeinholdig kaffe, for at opretholde tilstrækkelig væskebalance, er ubegrundet.

**Læs mere om væskebalance på kaffe-helbred.dk
Læs den fulde undersøgelse fra Gallup på kaffeinfo.dk**

**For yderligere info kontakt venligst:
Dansk Kaffeinformation, Mette Ljunggren på telefon 22949400**