

Kaffe ännu en gång!

Effekterna av mycket kaffedrickande, en liter ofiltrerat kaffe (French press) dagligen under två veckor, studerades beträffande blodfett- och homocysteinvärden. Deltagarna, 64 friska medelålders kvinnor och män, randomiserades till två veckors kontroll- eller kaffeperiod och växlade till alternativet efter åtta veckors wash-out-period.

Som väntat ledde konsumtionen av stor mängd ofiltrerat kaffe till signifikant högre blodfett-nivåer, kolesterolvärdena steg 10 procent, triglyceriderna 36 procent. Därtill steg homocystein i plasma från ett medelvärde på 12,8 till 14,0 mmol/l, $P=0,001$, vilket är en ökning med nära 10 procent. Värdena för vitamin B_{12} sjönk något, folsyra ökade lätt men inte signifikant under det att vitamin B_6 sjönk signifikant. Författarna anser att homocysteinsteget troligen orsakades av kaffe. Man spekulerar i att B_6 -sänkningen kunde vara orsakad av koffeinet, men anser att en isolerad B_6 -minskning inte borde leda till homocysteinsteget hos friska.



FOTO: LARS OLOF NIKLÉN

Konklusionen blev att personer med kardiovaskulär risk inte borde dricka större mängder ofiltrerat kaffe.

Denna studie kommenteras i en Editorial, där man påpekar att förhöjda homocysteinvärden i upprepade studier visats vara en indikator för kardiovaskulära risker och graviditetskomplikationer. Den observerade 10-procentiga

höjningen av homocysteinnivåerna stämmer överens med tidigare resultat, t ex den stora norska Hordalandstudien. Man påpekar att metylxantiner är vitamin B_6 -antagonister.

Metylxantinerna i våra älskade drycker kaffe, te och choklad, nämligen koffein, teofyllin och teobromin, betecknas 1,3,7-trimetylxantin, 1,3-dimetylxantin och 3,7-dimetylxantin. Koffein finns också i cola-drycker och många värkpreparat. Omfattande metabolisering sker via P450-systemet och enzymet CYP 1A 2, vilket ger möjligheter till många interaktioner. Koffein demetyleras bland annat till 1,7-dimetylxantin eller paraxantin. Metylxantinerna är adenosinantagonister,

ökar frisättningen av katekolaminer och hämmar omsättningen av homocystein. Homocysteinsteget i sin tur är en viktig kardiovaskulär riskmarkör och känd riskfaktor för ventrombos och graviditetskomplikationer.

De nu pågående stora interventionsstudierna med homocystein som en variabel har därför stort intresse. Kanske vi får ännu en förklaring till varför hög kaffe konsumtion är associerad med högt blodtryck, lipid- och lipoprotein(a)-stegringar, spontanaborter, men även plötslig spädbarnsdöd.

Sten Jameson

Am J Clin Nutr 2000; 71: 480-4
Am J Clin Nutr 2000; 71: 203-4

att den familiära risken underskattats

njursjukdom samt Ehlers-Danlos' syndrom har rapporterats vara associerade med subarahnoidalblödning. Inga sådana diagnoser fanns registrerade hos de 37 familjära fallen i materialet.

Incidensen hos förstegradssläktingarna tenderade att minska med ökande uppföljningstid. Detta var icke signifikant, men borde ändå tala mot att den familjära risken underskattats till följd av för kort studietid.

Studiens uppläggning (populationsbaserad, stort patientmaterial samt validerade registerdata) talar för resultatens giltighet. Studien bekräftar tidigare re-

sultat från tidigare undersökningar med mer tveksam metodologi.

Den låga validiteten hos registerdata från vanliga vårdavdelningar och i viss mån även från neurologiska vårdavdelningar (PPV bara 47 procent respektive 75 procent), där sammanlagt drygt 30 procent av patienterna vårdades, gör att diagnosen subarahnoidalblödning kan ha ställts felaktigt på en stor andel av patienterna i studiematerialet. Detta skulle kunna innebära att riskökningen för förstegradssläktingar underskattats.

Bengt Sunnerstam

bengt.sunnerstam@telia.com

BMJ 320:141-145, 2000

Svensk frontlinjeforskning

Psykiatrers arbetsmiljö

Thomsen S, Dallender J, Soares J, Nolan P, Arnetz B. Predictors of a healthy workplace for Swedish and English psychiatrists. Br J Psychiatry 1998; 173: 80-4

Vad kännetecknar en hälsosam, stimulerande och effektiv arbetsmiljö för psykiater? Denna studie bidrar med en bild av hur en sådan arbetsplats ser ut med hänsyn till både individuella och organisatoriska faktorer. Därtill jämförs psykiatrers arbetsmiljö i två europeiska storstäder för att se om det finns kulturella skillnader.

Trehundraåttio (380) psykiater (offentligt anställda) från Stockholm och Birmingham besvarade en enkät om sin arbetsmiljö. Svarefrekvensen var 69 procent i Stockholm och 60 i Birmingham.

De engelska psykiatererna hade i högre grad ledningsansvar och arbetade fler timmar per vecka än de svenska psykiatererna. Dessutom upplevde de ett bättre arbetsklimat, mer engagemang och högre målkvalitet än sina svenska kolleger. Upplevelse av delaktighet (43/100) och ledarskap (50/100) gav låga mått i båda grupperna. Multipla regressionsanalyser visade att det som kännetecknade en positiv arbetsmiljö var ledarskap och tillfredsställande stöd med arbetsrelaterade problem. Välbefinnande kännetecknades av bra självförtroende, optimal arbetsbelastning, hög delaktighet och tillfredsställande stöd med arbetsrelaterade problem.

Studiens begränsningar är att det är en tvärsnittundersökning, att gruppen från England är relativt liten och att man inte kan utesluta urvalsfel på grund av svarefrekvensen.

Studien visar att det är viktigt att titta på både organisatoriska och individuella faktorer när man studerar psykiatrers psykosociala arbetsmiljö. Relationer med den närmaste chefen (t ex känner stöd, kommer bra överens) verkar vara viktigt för psykiaternas trivsel med arbetet, och stöd med arbetsrelaterade problem verkar ha stor betydelse för deras psykiska hälsa. Till slut fanns det relativt få skillnader mellan engelska och svenska psykiater när det gäller bakgrundsvariabler, livsstilsfrågor, psykisk hälsa och den upplevda psykosociala arbetsmiljön.

Bengt Arnetz