

---

## Notiser

---

MEDISINSK NYTT

---

### Kaffe beskytter ikke mot tykktarmskreft

Flere pasient-kontroll-undersøkelser har funnet en invers sammenheng mellom kaffedrikking og forekomst av tykktarmskreft. Men slike assosiasjoner bør bekreftes gjennom longitudinelle studier. Nå har svenske forskere gjort nettopp det.

Blant mer enn 100 000 personer som ble fulgt i ulike prospektive studier, oppstod omkring 1 300 tilfeller av tykktarmskreft (Am J Epidemiol 2006; 163: 638 – 44). Alle deltakerne hadde besvart spørreskjemaer som inneholdt opplysninger om kaffedrikking. Det var ingen sammenheng mellom antall kaffekopper per dag og risiko for tykktarmskreft (justert rateratio 1,0; 95 % KI 0,97 – 1,04).

---

### Kaffe kan gi økt risiko for hjerteinfarkt

Er det noen sammenheng mellom kaffe og risiko for akutt myokardinfarkt? Ja, men det avhenger av variasjoner i cytokrom P-450-genfamilien, konkluderer en gruppe forskere fra Canada og Costa Rica (JAMA 2006; 295: 1135 – 41). Det er personer som metaboliserer koffein langsomt, som ser ut til å ha økt risiko for akutt myokardinfarkt ved kaffedrikking.

Studien omfattet 2 000 pasienter med akutt myokardinfarkt og 2 000 kontrollpersoner. Om lag halvparten i hver gruppe omsatte koffein langsomt. De som hadde genet CYP1A2\*1F og som drakk minst fire kopper kaffe om dagen, hadde 60 % større risiko for akutt myokardinfarkt enn dem som drakk mindre enn én kopp om dagen (OR 1,64; 95 % KI 1,14 – 2,34). Blant dem som omsatte koffein hurtig, var 1 – 3 kaffekopper per dag assosiert med en beskyttende effekt (OR 0,75 – 0,78).

---

## Kaffe bra for helsen?

To amerikanske forskere har nå publisert en oversiktsartikkel om kaffens mulige effekter på helsen (Crit Rev Food Sci Nutr 2006; 46: 101 – 23). Epidemiologiske studier har vist at kaffe kan være forbundet med redusert risiko for type 2-diabetes, Parkinsons sykdom og hepatocellulært karsinom. De fleste prospektive kohortstudier har ikke påvist økt hjerte- og karrisiko ved kaffedrikking, men en forhøyet risiko ved flere kardiovaskulære faktorer, f.eks. økt nivå av homocystein. Gravide bør begrense kaffeinntaket.

Et moderat kaffeforbruk på 3 – 4 kaffekopper per dag er trolig ikke forbundet med helserisiko, men gir kanskje heller enkelte helsegevinster, konkluderer forfatterne.

---

## Mørk sjokolade kan bedre endotelfunksjonen

Sjokolade inneholder mye fett og sukker og gir derfor mye energi. Dette kan virke negativt på kroppsvekt, lipider og glykemi. Imidlertid inneholder mørk sjokolade flavonoider i form av polyfenoler med antioksiderende effekt, som kan tenkes å virke positivt på endotelfunksjonen. Endotel dysfunksjon er trolig et forstadium til aterosklerose.

I en studie fra Sveits ble 20 friske mannlige røykere randomisert til å spise henholdsvis 40 g mørk eller hvit sjokolade (Heart 2006; 92: 119 – 20). To timer senere målte man blodstrømsmediert dilatasjon i brachialisarterien, som er et etablert mål på endotelfunksjon. Man kunne da ved ultralydundersøkelse vise at mørk sjokolade induserte en signifikant bedring av endotelfunksjonen og at effekten varte i omkring åtte timer. Mørk sjokolade økte dessuten antioksidantnivåene i blodet. Hvit sjokolade hadde ingen slike effekter.

---

## Kakao bra for karene

En diett som er rik på flavanoler er trolig gunstig for den kardiovaskulære helsen. Flavanoler som katekin og epikatekin finnes bl.a. i te og kakao. Nylig viste en studie at inntak av mørk sjokolade kan ha en gunstig effekt på blodtrykket (Arch Intern Med 2006; 166: 411 – 7).

Endotel dysfunksjon, som har prognostisk verdi for aterosklerose, er karakterisert ved redusert bioaktivitet av nitrogenoksid og redusert blodstrømsmediert vasodilatasjon. I en tysk-amerikansk studie av 16 friske menn vises det nå at inntak av flavanolrik kakaodrikke var assosiert med akutt stigning i nivået av sirkulerende nitrogenoksid, økt blodstrømsmediert vasodilatasjon og mikrosirkulasjon (Proc Natl Acad Sci USA 2006; 103: 1024 – 9).

---

## Mer sjokoladeforskning

Flavonoider er betegnelsen på forskjellige fenolforbindelser i planter. Disse stoffene er antioksidanter og finnes bl.a. i frukt, grønnsaker, te, vin og sjokolade. Siden man får i seg mer flavonoider fra kakaoprodukter enn fra te og vin, har man undersøkt om sjokolade kan ha noen positiv effekt på den kardiovaskulære helsen.

I en systematisk oversiktsartikkel fra USA har man nå gjennomgått studier som har sett på sammenhengen mellom kakao, sjokoladeprodukter og kardiovaskulær sykdom (*Nutr Metab (Lond)* 2006; 3: 2). 136 artikler ble inkludert i analysen.

Det finnes holdepunkter for at kakao og sjokolade kan ha gunstige effekter på kardiovaskulær risiko, men det er behov for større randomiserte studier for å undersøke dette over tid.

---

## Ustabil personlighetsforstyrrelse

Hvordan er prognosen ved ustabil personlighetsforstyrrelse? To artikler i *American Journal of Psychiatry* tar opp temaet. I den første ble 160 pasienter fulgt opp i to år (2006; 163: 822 – 6). De som oppfylte mange av de ni diagnostiske kriteriene, som hadde flere personlighetsforstyrrelser, og som var blitt seksuelt misbrukt som barn, hadde dårligst prognose. Et godt forhold til nåværende familie hadde imidlertid betydelig positiv påvirkning på pasientens utvikling.

Den andre studien viser at ustabil personlighetsforstyrrelse slett ikke er en livslang diagnose (2006; 163: 827 – 32). 290 pasienter ble fulgt opp i ti år. Etter to år var det nesten 40 % som ikke lenger fylte de diagnostiske kriteriene, og ved siste undersøkelse var hele 90 % i bedring. Også i denne studien viste det seg at seksuelt misbruk i barnealder og komorbiditet med andre personlighetsforstyrrelser betydde mye for prognosen.

---

## P-piller for menn

Vissheten om at behandlingen er reversibel, er selvsagt viktig for at menn skal bruke hormonell antikonsepsjon. Men nye data tyder på at de ikke lenger trenger å bekymre seg for at så ikke skulle være tilfellet.

En internasjonal gruppe forskere har satt sammen data fra nesten alle tidligere studier av hormonell antikonsepsjon for menn (*Lancet* 2006; 367: 1412 – 20). De nesten 1 600 deltakerne brukte androgener eller kombinasjonene androgener og progestagener, som begge effektivt hemmer spermiekonsentrasjonen. 67 % av deltakerne hadde normal

sædcellekonsentrasjon seks måneder etter avsluttet behandling, og 100 % etter to år. Effekten er avhengig av etnisitet – derfor deltok både hvite og asiater i studiene.

---

## Flere bruksområder for TNF- $\alpha$ -hemmere?

Metabolsk syndrom medfører økt risiko for fedme og for hjerte- og karsykdommer. Sammenhengen kan sannsynligvis forklares med økt sekresjon av proinflammatoriske cytokiner fra fettvev. Etanercept hemmer tumornekrosefaktor- $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ), ett av de viktigste av disse cytokinene. Medikamentet brukes i dag bl.a. ved revmatoid artritt.

I en studie av 56 pasienter med metabolsk syndrom fikk halvparten etanercept i fire uker (Arch Intern Med 2006; 166: 902 – 8). Gruppen som fikk aktivt medikament, oppnådde en signifikant reduksjon av C-reaktivt protein i forhold til placebo, i tillegg til endringer i andre inflammasjonsmarkører. Flere studier må til for å avgjøre om etanercept også reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer hos denne pasientgruppen.

---

Publisert: 8. juni 2006. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.