

Peavalu ja kohv

Ajakirjast Toitumisteraapia nr. 14, 2015.

Linda Kebina, toitumisnõustaja

Kohvijoomine on iidne traditsioon, mis on levinud üle terve maailma, ning see on paljude inimeste jaoks igapäevane nauding. Kofeiini tarbimist seostatakse krooniliste peavaludega, kuid teisalt on ka leitud, et see aitab peavalude vastu. Vaatleme lähemalt, mis juhtudel kofeiini tarbimine kasuks tuleb, ning millal peaks sellest hoiduma.

Kofeiini tuntakse kui kesknärvisüsteemi stimulant ja ergutajat. Umbes 30-45 minuti jooksul pärast kohvijoomist on kofeiin imendunud (20% imendub maost ja ülejäänud peensoolest). Vere ja aju vahel ühtlustub kofeiini kontsentratsioon umbes 30 minutiga. Kofeiini poolväärtusaeg on inimorganismis 3-5 tundi, st selle aja jooksul laguneb umbes pool organismi viidud kofeiinist. Ligikaudu tunni aja pärast hakkab kofeiinitase organismis langema, väike osa omastatud kofeiinist eritub uriiniga muutumatul kujul, 96% taasimendub neerutorkestes ja lõhustub ainevahetuses. Põhiosa kofeiini ainevahetusjääkidest eritub samuti uriiniga. Juba 20-40 minuti jooksul pärast kohvi joomist ilmneb kofeiini ergutav toime ajutegevusele. Kofeiin tugevdab ja kiirendab südame kokkutõmbeid, mõjutab hingamist, stimuleerib üldist ainevahetust. Kiireneb ka neerude tegevus ja laienevad skeletilihaste veresooneid, parandades organismi verevarustust. Mõju tugevus sõltub sellest, kui sageli ja kui suurtes kogustes kohvi tarbitakse, samast kohvikogusest saadav kofeiinidoos sõltub ka inimese kehakaalust.

Kofeiin võib mõjuda inimestele erinevalt. Mitmed uuringud on näidanud, et organismi iseärasustest lähtudes tekivad paljudel just kohvijoomisest peavalud, kuna neil on kofeiini suhtes väiksem tolerantsus, nad on sellele stimulandile sünnipäraselt vastuvõtlikumad. On leitud, et kofeiini suhtes tundlikumatel inimestel, kes tarbivad igapäevaselt vähemalt 100mg kofeiini (umbes üks 150ml tassitais lahjemat kohvi või pool tassitait kangemat kohvi), on kolm korda suurem risk krooniliste peavalude väljakujunemiseks.

Uuringud kinnitavad, et pingepeavalud tekivad eeskätt kofeiinist võõrutamisel. Need, kes on harjunud sageli ja rohkesti kohvi jooma, ei pruugi endale teadvustada, et kofeiinipuuduse tõttu nende enesetunne halveneb. Keha on regulaarsete kofeiinidoosidega harjunud, ning uue annuse ärajäämine võib põhjustada peavalusid. Sellisel juhul on tegemist võõrutusnähtuga. Näiteks on märgatud, et sageli tekivad peavalud nädalavahetustel, mil magatakse kauem ning hommikukohvigi tarbitakse tavapärasest hiljem.

Samas on kindlaks tehtud, et migreeni all kannatavatel inimestel võib kohvist abi olla. Migreeni iseloomustavad tugevad pulseerivad peavalud, millega kaasneb tihti ka oksendamine ja üldine halb enesetunne. Selle tervisehäire puhul põhjustavad peavalusid laienenud/lõtvunud veresooneid, ning kohvijoomine võib migreenihoogudega inimestel peavalusid leevendada, kuna kohv ahendab siseelundite veresooni. Uuringud on näidanud, et migreenihoogude vastu aitab just kohvis sisalduv kofeiin.

Tuleb aga arvestada, et kofeiin võib toimida migreenihoogude leevendajana ainult siis, kui kohviga ei liialdata. Igapäevane kohvitarbimine võib viia resistentsuse tekkeni, mistõttu valu leevendavat efekti enam ei saavutata. Seega on migreenihoogusid võimalik kohviga leevendada vaid juhul, kui organismil ei ole kujunenud kofeiini suhtes resistentsust, kui

kohvi ei tarbita liiga sageli ega ka liiga suurtes kogustes. Migreenihoogude leevendamiseks soovitatakse kohvi mitte rohkem kui kahel korral nädalas.

Kui kohvijoomine tekitab vaevusi, ning selle tarvitamisest soovitakse vabaneda, siis tuleks suurematel kohvijoojatel selle koguseid vähendada järk-järgult, et piirata võõrutusnähtude ilmnemist. Vastasel juhul võivad tekkida raskekujulised migreenihood, mille kontrolli alla saamine võib osutada raskeks.

Neile, kellele kofeiin ei sobi, on leiutatud kofeiinivaba kohv. Siiski tasub kofeiinitundlikel inimestel ka niisuguse kohviga ettevaatlik olla, kuna kofeiinivaba kohv ei ole tegelikult kofeiinist täiesti vaba. Euroopa Liidu regulatsioonide kohaselt võib kofeiinivaba kohv sisaldada kofeiini kuni 0,3%. Kofeiini on lisatud ka paljudele migreeniravimitele, kuna see aitab ravimil paremini imenduda, ning arvatakse, et valuvaigistid, mis sisaldavad kofeiini, leevendavad migreenihoogusid paremini kui ilma kofeiinita variandid.

Kasutatud kirjandus

1. R. Hering-Hanit; N. Gadoth. Caffeine induced headache in children and adolescents. Department of Neurology, Meir General Hospital, Sapir Medical Centre, and Sackler Faculty of Medicine, Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel.
2. Wolpow, E., M.D. How can caffeine help migraines? Mount Auburn Hospital, Cambridge, MA. Harvard Health Letter, Harvard Health Publications.
3. Scharf David. Caffeine. Nutrition Action Health Letter. Centre Science in the public interest. March 2008.
4. R. E. Shapiro, MD, PhD and R. Cowan. Caffeine and Migraine. American Headache Society Committee on Headache Education (ACHE). http://www.achenet.org/resources/caffeine_and_migraine/
5. Caffeine. International Coffee Organization. <http://www.ico.org/caffeine.asp>
6. A. Kalda. Kohv – Midagi enam kui hommikune ärataja. Horisont. <http://www.horisont.ee/node/118>