

Kaffe: Hva stemmer, og hva er myter?

Kategori: Kosthold

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-16

Lesetid: 3 min

Kaffe tørker deg ikke ut, og du trenger ikke vente 90 minutter. Men ettermiddagskoppene koster mer søvn enn du merker.



AI-generert illustrasjonsbilde

Svaret først: Kaffe er trygt for de fleste friske voksne opp til rundt fire kopper om dagen, og det tørker deg ikke ut. Mytene handler mest om timing: å vente med kaffen om morgenen er ikke vist å ha effekt, mens kaffe om ettermiddagen kan gi kortere søvn uten at du merker det.

Kort fortalt

- **Væske:** Fire kopper om dagen ga samme væskebalanse som like mye vann.
- **Søvn:** 400 mg koffein seks timer før leggetid kuttet over en time søvn.
- **Hjerte:** Ikke flere ekstraslag fra forkamrene, men flere fra hjertekamrene.
- **Kokekaffe og presskanne** øker kolesterolet. Filterkaffe er det tryggeste valget.
- **Gjør dette:** Drikk de store koppene tidlig på dagen, og velg filter.

Vil du vite mer? Les videre for fordypning.

Hva studiene viser

Tørker kaffe deg ut? Nei. I en britisk studie fra 2014 drakk 50 menn som var vant til kaffe, fire kopper (4 × 200 ml) om dagen i tre dager, og deretter like mye vann. Væskebalansen i kroppen, blodprøver og urinmengde var den samme.

Må du vente 90 minutter etter at du står opp? Rådet er basert på teori om stresshormonet kortisol. Vi har ikke funnet kontrollerte forsøk som viser at det gir mer energi eller mindre ettermiddagsdupp. Drikk den når du vil.

Påvirker kaffe søvnen selv om du sovner fint? Ja. I en studie fra 2013 fikk deltakerne 400 mg koffein, rundt fire kopper filterkaffe, ved leggetid, tre eller seks timer før. Selv etter seks timer sov de over en time kortere, målt med apparat. I en studie fra 2025 påvirket 100 mg (omtrent én kopp) ikke søvnen fire timer før leggetid, mens 400 mg ga dårligere søvn helt opp til 12 timer før. Deltakerne merket ofte ikke selv hvor mye søvnen ble påvirket.

«caffeine taken 6 hours before bedtime has important disruptive effects on sleep» – Drake m.fl., J Clin Sleep Med 2013

Gir kaffe hjerteflimmer? I CRAVE-forsøket fra 2023 gikk 100 voksne med EKG-plaster, aktivitetssklokke og blodsuktermåler i to uker. Tilfeldige dager fikk de beskjed om å drikke eller ikke drikke kaffe. Det var ikke flere ekstraslag fra forkamrene, men 51 prosent flere fra hjertekamrene. De gikk over 1000 skritt mer og sov 36 minutter kortere.

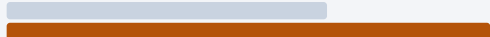
Dager med kaffe mot dager uten (CRAVE, NEJM 2023, 100 voksne)

Ekstraslag fra forkammer, per døgn



58 mot 53: ingen sikker forskjell

Ekstraslag fra hjertekammer, per døgn



154 mot 102: +51 %

Skrutt per dag

+1058 skritt med kaffe

Søvn per natt

36 minutter kortere med kaffe

grå = dager uten kaffe · farge = dager med kaffe. Målt med EKG-plaster, klokke og blodsuktermåler.

Infografikk: Folkeguiden

Spiller bryggemåten noen rolle? Ja, og det er særlig norsk kunnskap. Ufiltrert kaffe, som kokekaffe og presskanne, inneholder stoffer som øker LDL-kolesterolet. En norsk studie med over 500 000 personer fulgt i rundt 20 år fant at filterkaffe var knyttet til lavere dødelighet. Ufiltrert kaffe ga ikke den samme fordel, og hos menn over 60 var den knyttet til 19 prosent høyere hjerte- og kardødelighet.

Slik gjør du det

1. **Hold deg under 400 mg koffein om dagen**, og under 200 mg om gangen, ifølge EFSA.
Gravide: maks 200 mg om dagen.
2. **Sett en kaffegrense.** Én vanlig kopp går fint fire timer før leggetid. Store doser hører hjemme tidlig på dagen.
3. **Velg filterkaffe** til hverdags framfor kokekaffe og presskanne.
4. **Merker du hjertebank**, test noen uker uten og snakk med legen.

Kilder

- Killer m.fl., PLOS ONE 2014: kaffe og væskebalanse
- Drake m.fl., J Clin Sleep Med 2013: koffein 0, 3 og 6 timer før leggetid
- Gardiner m.fl., Sleep 2025: dose og timing av koffein
- Marcus m.fl., NEJM 2023: CRAVE-forsøket
- Tverdal m.fl., Eur J Prev Cardiol 2020: filtrert og ufiltrert kaffe
- EFSA 2015: Scientific opinion on the safety of caffeine