

KAFFET

FRÅN NATIONALEKONOMISK OCH
HYGIENISK SYNPUNKT

EFTER ETT FÖREDRAG PÅ K. F. U. M. I
STOCKHOLM DEN 7 APRIL 1914 AF

HENRIK BERG,

MED. OCH FIL. DOKTOR, PRAKTISERANDE LÄKARE,
UTGIFVARE AF TIDSKRIFTEN HÄLSOVÄNNEN

KAFFET

FRÅN NATIONALEKONOMISK OCH
HYGIENISK SYNPUNKT

EFTER ETT FÖREDRAG PÅ K. F. U. M. I
STOCKHOLM DEN 7 APRIL 1914 AF

HENRIK BERG,

MED. OCH FIL. DOKTOR, PRAKTISERANDE LÄKARE,
UTGIFVARE AF TIDSKRIFTEN HÄLSOVÄNNEN

LINKÖPINGS LITHOGRAFISKA AKTIEBOLAG 1915
KUNGL HOFLEVERANTÖR.



LÄNGE hafva vi i Sverige haft en spritfråga. Med den frågan har man redan kommit så långt, att en kungl. kommitté framlagt sitt betänkande öfver dess lösning. Det är uppenbart att på ett eller annat sätt kommer spritfrågan inom en jämförelsevis nära liggande framtid att lösas till utsäglich båtnad för vårt land.

Men just nu uppdyker en annan stor fråga, antagande rent af jättelika dimensioner och visande sig i kretsar, där man minst af allt lagt märke till den, nämligen *kaffe frågan*.

Bekant är, att för länge sedan försökte nykterhetsvännerna bekämpa brännvinet med ölet. Detta gick ej. Vi fingo det med maskiner tillverkade ölet, hvilket af kännare anses vara farligare för nationen än själfva brännvinet, som det skulle ersätta. På liknande sätt hafva nykterhetsvännerna velat ersätta rusdryckerna med kaffe. Man har kaffe på nykterhetsfester och förbrukar ej sällan vid dessa tillfällen massor af kaffe. Jag erinrar mig hursom jag en gång i en landskommun i Helsingland höll ett nykterhetsföredrag kl. 6 e. m. för en godtemplareförenings räkning. Efteråt var kaffefest, som räckte till bortåt half 12 på natten. Inkomsten af kaffet belöpte sig till ej mindre än 80 kr. Jag vill minnas netto. Äfven våra frikyrkoförsamlingar hafva på ett betänkligt sätt börjat skatta åt kaffemissbruket. På många håll anses det nästan vara nödvändigt att kaffet skall vara med för att en försäljning af skänkta saker, en fest eller möte skall anses riktigt lyckat.

Under det att spriten och tobaken förgifta män, härjar kaffemissbruket bland kvinnor och barn och äfven bland män. Det är ej småsaker det här är fråga om. Vid

Kemistsamfundets sammanträde den ¹⁶/₁₂ 1913 höll Ingeniör Alf Larsson föredrag om kaffe och alkohol, hvarvid bl. a. påvisades hurusom kaffekonsumtionen för det gångna året hade ett importvärde af 45 mill. kr., medan förbrukningen af brännvin i råvaruvärde utom skatt och försäljningsafgift, sedan afdrag gjorts för därvid vunnen jäst och för denaturerad sprit, endast representerar ett värde af c:a 4 millioner kr., hvilka stanna inom landet, under det att hvarje öre för kaffe gick utom landet. Dessutom vore den sanitära vådan af kaffemissbruket minst lika stor som spritmissbruket. Enda sättet, menade tälaren, att hämma kaffemissbruket vore, liksom det redan skett för spritdryckerna, att göra det dyrt genom åsättande af en hög tull. Utgifterna för försvaret vore blott en bråkdel mot utgifterna för kaffe, alkohol och tobak.

Provinsialläkarna i riket hafva länge uppmärksammat kaffefaran i sina till Kungl. medicinalstyrelsen afgifna rapporter. Jag skall bedja få göra några utdrag ur rapporterna för sistlidna år.

»Matsnus och kaffe äro befolkningens hufvudsakliga njutningsmedel. Lappmarken är ju ryktbar för missbruk särskildt af det senare». (Stensele distr., prov. läk. F. V. Kristow, Åsele).

»Kaffe missbrukas i hög grad af såväl barn som vuxna». (Söderhamns distr., prov. läk. P. E. Ahlqvist, Söderhamn.)

»Kaffe användes i omåttlig mängd». (Delsbo distr., ex. prov. läk. A. F. Bodinson, Årjäng).

»Ett annat vanligt oskick är att redan i andra och tredje året låta barnen dricka så mycket kaffe de behaga». (Schebo distr., ex. prov. läk. K. A. Frisell, Schebo).

»Kaffet förtäres i öfvermått och icke minst af det s. k. nykterhetsfolket». (Katrineholms distr., H. A. Willén, Katrineholm).

»Kaffet drickes allmänt för mycket och får icke sällan ersätta ordentlig mat». (Lindesbergs distr., I. Norinder, Lindesberg).

»Enligt min bestämda öfvertygelse, vunnen under snart 16 års verksamhet här, är kaffemissbruket en betydligt

större fara för folkhälsan inom distriktet än någonsin rusdryckerna». (Askers distr., ex. prov. läk. C. E. Blombergsson, Odensbacken).

»Kaffedrickningen är ohejdad, den gör stor skada, och äfven barn få förtära kaffe, understundom så mycket de vilja». (Nordmalings distr., prov. läk. N. A. Lundh, Nordmaling).

»Dryckenskapen uppgifves samstämmigt vara i aftagande, men har i stället efterträtts af ett i synnerhet hos arbetsbefolkningen utbrett, hälsoförstörande missbruk af kaffe. (Västerås distr., 1:ste prov. läk. P. Andrehn, Västerås).

»Dryckenskapen fortfarande i af- och kaffefördärfvet i tilltagande». (Norbergs distr., prov. läk. P. H. Harke, Norberg).

»Ett stort antal barn lida af blodbrist, bristande aptit, magkatarr, scrophulos, sviter efter engelska sjukan, samt ha ofta ej nått en för åldern motsvarande kroppsutveckling. Till stor del kan nog kaffemissbruk tillskrivas orsaken härtill». (Kyrkhults distr., ex. prov. läk. E. Kinwall, Kyrkhult).

»Det omätliga kaffedrickandet framhållas dagligen såsom skadligt; choklad och malkaffe rekommenderas i stället och börja få allt större användning». (Ölands norra distr., prov. läk. K. A. Stenberg, Södertelje).

»Befolkningen är nykter, men snustuggningen och kaffedrickande förstör mångens hälsa». (Värnamo distr., prov. läk. A. J. Ajander, Värnamo).

»Dessutom förekomma tre mindre mål bestående af kaffe med bröd eller smörgås, och blifva dessa kaffemål mången gång, särskildt för de kvinnliga familjemedlemmarna och barnen, hufvudmålen». (Mulseryds distr., ex. prov. läk. P. E. Fliser, Röksberg, Mulseryd).

»Kaffe förtäres af många i alldeles för stora mängder och klart är, att detta kaffemissbruk skall inverka skadligt på digestionsorgan och nervsystem». (Ljungby distr., prov. läk. R. Hallenberg, Ljungby).

»Kaffe missbrukas mången gång på landsbygden, men framför allt i skärgården. Under sill- och storsjöfiske förtära fiskarna kaffe i stora kvantiteter vid hvarje måltid. Delvis med anledning af kaffemissbruket blir också den dagliga kosten särdeles enformig och på samma gång osund. Kaffe och bröd äro hufvudbeståndsdelarna i alla måltiderna». (Tjörns distr., prov. läk. A. E. Lindfelt, Lilldal, Högviksnäs).

»Kaffemissbruk synes blifva allt större och utöfvar en mycket menlig inverkan på befolkningen». (Öfvertorneå distr., prov. läk. A. N. Sahlstrand, Matarengi, Öfvertorneå).

Det har sitt stora intresse att lära känna den medicinska vetenskapens förklaring till att kaffet verkar skadligt. Jag skall bedja att i korthet få påpeka några intressanta fakta.*)

Den giftiga beståndsdelan i kaffet är *koffeinet*, som är ett gift som snart framkallar ett konstladt behof efter dess behagliga verkan, hvilket alltid åtföljes af förstämning och obehag, som i sin ordning föranleda nya dosers intagande. I s. k. »godt» kaffe innehåller bönan ungefär 1 % koffein. Koffeinets medicinska dos är 5 till 30 cgr. Dess maximala (största) enkeldos är 60 cgr. En ordentlig kopp kaffe innehåller ungefär 10 till 12 cgr. kaffe (lika med en vanlig liten medicinsk dos), vidare en half tesked flyktig olja samt något garfsyra. Koffeinet i rent tillstånd utgöres af hvita sammetsludd-liknande massor, bestående af små kristaller. Det är luktlöst och har bitter smak.

Det är ytterst viktigt att vi få lära känna koffeinets verkningar. Om man ger koffein i en medicinsk dos åt ett varmblodigt djur, ökas nervverksamheten. Djuret sättes i gång vid minsta beröring, blir stundom utan märkbar anledning tetaniskt eller krampsammandraget.

*) Som källskrift har jag använt ett under utgifning varande, högeligen intressant arbete af med. D:r Richard Hogner: »Dagligt bröd och dagligt lif, eller konsten att blifva gammal och hålla sig ung». (Skall utkomma i V delar på Minervas förlag i Stockholm).

Smärre doser öka pulshastigheten. Större doser göra pulsen oregelbunden och förlångsammad. Små doser öka spänningen i blodkärlen. Stora doser nedsätta densamma. Hos människor framkalla koffeinet i 10 cgr:s upprepade doser allt efter känsligheten och vanan mer eller mindre hjärtklappning, oregelbunden hjärtverksamhet, hufvudvärk, darrhändthet, sömnlöshet, mer eller mindre kramp, isynnerhet i svalgmuskulerna, hvarför kaffedrickare ofta känna liksom en klump i halsen. Koffein ökar urinafsöndringen. Om koffeinbruket fortsättes, minskas småningom urinmängden. Koffeinet framkallar muskelsammandragning och ökar reflexretningen. Kaffet åstadkommer därför darrhändthet och ansiktsryckningar. Om kaffe begagnas en längre tid, så förändrar kaffet de röda blodkropparna, hvaraf följer gråblek hy, dålig ämnesomsättning m. m. Vid långvarig kaffeförgiftning aftager synen. Ljusflammar för ögonen och susning i öronen visa att kaffedrickning angriper syn- och hörselnervver. Ämnesomsättningen skadas genom koffeinet. Det uppstår mera af afskrädesprodukter än det borde i kroppen och det blir svårare för kroppen att aflägsna dem, hvaraf oundvikligen följer autointoxikation eller själförgiftning. Kaffet gör barn brådmogna och väcker deras könsdrift för tidigt.

Om vi nu skulle sammanfatta det hela, måste vi säga att kaffet inverkar *skadligt* på organerna och hindrar deras normala verksamhet. Det är till sin verkan destruktivt eller nedrivande och icke konstruktivt och eller uppbyggande. Kaffet framkallar vana och längtan på samma sätt som alkohol och nikotin. Unga människor kunna dag efter dag förstöra sig själfva med kaffe om än aldrig så litet utan att det vidare observeras. Kanske dröjer det 40—50 år innan måttet är rågad. Dess förinnan har man mycket fått lida af försvagad hälsa och blifvit gammal i förtid.

En sammanfattning af koffeinets fysiologiska verkan säger oss följande:

1. Uti medicinsk dos, d. v. s. sådan dos som läkare föreskrifva med beräknad verkan, med tanke på om pa-

tienten tål eller kan fördraga den för tillfället nödvändiga, minsta dosen, med förutseende af skadlig efterverkan och intagning af kanske blott en eller några få doser under högst tre, fyra dygn, verkar koffeinet först skenbart välgörande: ökar blodkärlens tonus (spänstighet), ökar andning, stimulerar (uppiggar) hjärtverksamheten, ökar muskeltonus och muskelkraft (detta dock genom att draga för mycket på reservkraften), minskar tröttheten, ökar urinafsöndringen, i synnerhet dess vattenhalt, hvarigenom dock blodet blir tjockare eller af högre specifik vikt. Sedermera (efter 1—2 eller flera timmar) kommer dock motsatsen (reaktionen) sammanfattad i ordet »matthet», och då är det som dosen förnyas, eller ock tillgripes något stimulerande, motverkande de tråkiga efterverkningarna.

2. Uti stark (okontrollerad) giftig dos, antingen tagen på en gång eller fördelad på flera, orsakar koffeinet påskyndad hjärtverksamhet (hjärtklappning, hjärtbeklämning), oregelbunden puls, cirkulationsrubbingar, oro, nervöshet, ökad reflexibilitet, yttrande sig i att hoppa till, blifva rädd för ingenting o. s. v., sömnlöshet, mer eller mindre oredighet, yrsel (delirium), ryckningar, konvulsioner, kramp, minskad urinmängd m. m.

3. Vid mycket stor (dödande) dos stannar hjärtat i kramp.

Kaffet är icke någon nödvändighetsvara, men koffeinet gör människan snart beroende af kaffet. Det är lika skamligt att vara slaf under kaffet som att vara slaf under alkoholen. Skillnaden är blott den att koffeinet icke förändrar karaktären som alkoholen gör. Kaffet ger icke några krafter. Är man trött, skall man vila men icke dricka kaffe. Detta gäller såväl för kroppsarbetare som för tankearbetare. Man säger ofta: kaffe måste vara ett långsamt dödande gift, ty den och den drack kaffe hvarje morgon och afton och blef likväl öfver 80 år. Ja, utan kaffe hade kanske damen varit 80 år och *ungdomlig* och icke som nu, 80 år och *gammal*, och kanske skulle, om hon ej druckit kaffe, hennes barnbarn ej ha varit så klena som de nu äro.

Som bekant lägga vi regelbundet socker i kaffet. Kaffeinet ökar hjärtats arbete. Kaffeinet anstränger således hjärtat onaturligt. Socker ökar hjärtats arbetsförmåga. Sockret gör att hjärtat kan ansträngas mera. Socker, bröd, grädde m. m. till kaffet göra således ej koffeinets svåra verkningar om intet. De göra blott att koffeinets verkningar mindre kännas och märkas. Men koffeinet gör att organismen icke har någon annan nytta af sockret till kaffet än den att sockret motverkar koffeinförlappningen.

En läkare skriver: »Ehuru det skadliga inflytandet af ett ständigt kaffedrickande är i allmänhet erkänt, så inses dock sällan till fullo, huru skadligt det kan vara, i synnerhet för känsliga och nervösa personer.

Kaffet verkar först på det centrala nervsystemet, sedan på cirkulationen. Dess nästa verkningar, de sekundära synas på muskler, matsmältningsorganen, urinsystemet, könsorganen m. m. Dess tidigaste och mest kända verkningar äro en känsla af upplifning, en angenäm rodnad eller värma, med ökning af puls- och respirationshastighet, lättare tankeflykt, bättre mod att möta dagens bekymmer och omsorger samt något, som många särskildt prisa, ett behof att tömma tarm och blåsa. Sådan är den behagliga stimulation, som en daglig och moderat kaffedrickare i vanligt hälsotillstånd känner, nämligen uppiggningen af alla funktioner, hvarigenom vi förhjälpas att öfvervinna obehagen af dålig sömn, dålig matsmältning till följd af dietfel samt af andra småsynder. Olyckligtvis blir kaffeivanan dock snart ett behof och dess brukare blifva slafvar under begären. En gång inrotad, kan denna kaffeivanan dock fortfara lifvet igenom utan någon *synbar* skada, i synnerhet hos personer med lungt, ej nervöst sinnelag. Retningen i nervsystemet går för fort öfver och det uppiggande ämnet utsöndras snart ur kroppen. Dock är det långt ifrån regel. De flesta finna sig tvungna att taga mer eller starkare kaffe för att motverka de starkare biverkningarna. Efter denna första uppiggning, vanligen 6—8 timmar lång, förlora musklerna sin

spänstighet och man känner sig trött och indisponerad. Till kaffets biverkningar höra dålig, ej stärkande sömn, retlighet, nedslagenhet, darrningar, tankeslöhet, samt brist på handlingskraft. Förlångsammad och oregelbunden hjärtverksamhet, med ständigt kalla händer och fötter samt känsla af kyla, äfven under den varmaste årstiden, är vanlig. Det dröjer icke länge, innan det gått så långt, att man måste hafva den goda koppen kaffe hvarje morgon, innan man känner sig upplagd till arbete, samt för att erhålla nödig själfkontroll. Många kaffebrukare känna i synnerhet mot dagens sena timmar nästan melankoli. Många vakna upp om natten, plågade af drömmar o. s. v. Känslan af köld blir ofta nästan outhärdlig, och därtill kommer också andra obehagliga känslor.

Med upphörandet af kaffet försvinner ofta — efter några dagars tärande längtan — symptomen. Men fortsätt med det, och dess skadlighet för organismen visar sig ännu mera tydligt. Matsmältningsorganen lida; hjärtat blir svagare, cirkulationen sämre; blodstockningar i lefvern, åtföljd af envis förstoppning, hemorrojder, flytningar från underlifsorganen hos kvinnor och andra stocknings-symptom inställa sig. Matlusten blir kapisjös. Gasbildningar, nervös hufvudvärk, blodöfverfyllnad till njurar, t. o. m. blåskatarr m. m. gör den mörka taflan än dystrare.

Mången tycker kanske, att allt detta är måladt i för mörka färger, ty så många dricka kaffe utan ringaste olägenhet. Men i själfva verket: huru många dricka det dagligen *utan* någon skada alls på organismen? Kaffet verkar så olika på olika temperament och personer, att dess skadliga verkningar äro knappt kännbara till komplett ruinerande. Och säkert är det, att en mängd sjukdomar hafva sin rot och sitt upphof i kaffebruket, fastän man icke fått ögonen öppna för det. *Förkalkning af blodkärlen*, som oftast tillskrifves ålderdomen, beror ofta på årslång kaffevana. Ryggmärgslidande, bindväfsbildning i njurarna, nervsjukdomar komma däraf. Kaffe är förrädiskt och skadligt stimulerande. Den kaffedrickande moderns mjölk ger barnet kaffe och kan hos detta fram-

kalla symptom, som äro alldeles oförklarliga, om man icke kommer att tänka på kaffet». —

»Första timmen efter morgonkaffet», säger en annan läkare, »gifver en känsla af ovanligt stor kroppslig och andlig förmåga. Men då reaktionen kommer, blir det tvärtom, i det den konstlade exalteringen eller uppdrifna förnimmelsen af lifsenergi försvinner för småningom in-krypande sömnaktighet eller gäspande tröghet och en oförmåga, större än vanligt. Muskelrörelserna blifva svårare än förut och de uppslupna glädjestunderna utbyta mot timmar af sinneslikgiltighet eller slapphet, stundom slöhet. Om det först kändes en behaglig värma i kroppen, släc-kes nu denna inbillade lifsgnista och kännes i stället köld-rysning, kalla händer och fötter, stundom öfverallt iskallt.

Det ständiga kaffedrickandet af alla och öfverallt gör de flesta blinda för faran, troende kaffe vara utan nämn-värd skada, i synnerhet som läkare (folkens hälsovårdare och själfskrifna hälso-exempel) dricka detsamma, icke en utan ofta flera gånger dagligen.

Det skulle sannerligen blifva svårt att uppräknat alla krämpor och sjukdomar, som bero af kaffe (koffein), men som tillskrifvas något annat under namn af svaghet, nerv-sjukdom, katarr, ålderdom m. m. Säkert är, att kaffe o. d. enerverar, försvagar mänskligheten, orsakande kroppslig och andlig degeneration, individens och släktets försämring». —

Jag skall till slut bedja att få redogöra för mina egna erfarenheter om kaffet. I augusti månad den varma sommaren 1911 vaknade jag i Östhammar, där jag uppehöll badläkarebefattning, en natt af oro i hjärtat. Jag kände på min puls och fann att ungefär hvart fjärde slag uteblef. Jag kom att tänka på att jag kanske hade åderförcalkning och började formligen svettas af ångest. Jag genomgick mina hygieniska vanor och ovanor och fann en svag punkt. Jag hade ej lagt bort kaffe. Jag fattade då en föresats att bryta med kaffevanan och att ej i mitt hem förtära bönkaffe. Verkningarna härutaf hafva varit öfverraskande goda. Min puls är fullständigt regelbunden,

min kroppsliga och andliga spänstighet hafva tilltagit och jag känner mig flera år yngre, hvarjämte de som känna mig påstå, att jag ser mycket yngre och friskare ut än jag gjorde förut. Jag har för närvarande ej den minsta längtan efter kaffe.

Stora ekonomiska värden stå på spel. Inledningsvis framhöll jag, att vi *införa* för omkring 45 mill. kr. kaffebönor om året. Det är en summa som ungefär motsvarar värdet af den järnmalm som vi exportera. Till importvärdet 45 mill. kr. komma så tull c:a 5 mill. kr. och handelsvinst c:a 25 mill. kr. I sin helhet, torde således kaffeförbrukningen i Sverige motsvara ett värde af c:a 75 mill. kr. årligen. Allt detta kaffe skadar vårt folk. Skulle vi ej kunna besluta oss för att råda bot för kaffeeländet på samma sätt som vi redan börjat bekämpa rusdryckerna? Jag går ej så långt som t. f. provinsialläkaren i Stockholms län, doktor P. G. Olsson, hvilken önskar lagförbud för barn att dricka kaffe, därför att jag ej kan begripa hur lagen skulle kunna genomföras. Men lifligt instämmande i hans goda tanke önskar jag att läkare, lärare, tidningsmän och föräldrar må förena sig om två saker: först att rädda barnen från kaffet, och sedan att rädda de stora från kaffemissbruket.



CLOETTAS GULD-CACAO

i vidstående förpackning
säljes öfverallt

≡ 1 HEKTO 45 ÖRE ≡



Prenumerera på Hälsovännen!

Det är större att förebygga en sjukdom än att bota den. Därmed spara Ni icke blott Edra penningar utan en dyrbar tid — för att ej nämna lidanden och sorger, försakade af okunnighet och missförhållanden i lefnadsvanor.

Profprenumerera därför på Hälsovännen och låt den bli Eder vän och rådgifvare. Den vill lära Eder att bevara lifvets största gåfva, hälsan. Hämta lärdom och råd ur Hälsovännen, lef efter dem och Ni skall vinna kraft och glädje hvilket är grunden för ett lyckligt lif.

Begär profnummer, som fås gratis! Prenumerationspris för helt år kr 3: 00 (2 nummer i månaden). Prenumeration kan ske på posten, i bokhandeln eller direkt hos redaktionen.

OBS! De som önska prenumerera för ETT KVARTAL, behöfva blott direkt till redaktionen insända 75 öre (i postanvisning eller i frimärken), så erhålles tidskriften fraktfritt i korsband.

OBS! Kommissionärer för Hälsovännen (prenumerantsamlare) sökas. Insänd anmälan till oss. Särdeles fördelaktiga villkor.

RED. AF HÄLSOVÄNNEN. D:r HENRIK BERG.
Stora Badstugatan 30 (Norr), Stockholm.

Nº 1

80 öre

Nº 3

60 öre

CLOETTAS

Sockrade Vanilj

CHOKLAD

≡ i paket ≡

Nº 2

70 öre

Nº 4

50 öre