

Kaffe mot diabetes?

Personer som drikker minst 4–6 kopper kaffe per dag kan ha redusert risiko for type 2-diabetes.

Flere observasjonsstudier har vist at kaffedrikking kan være forbundet med redusert risiko for type 2-diabetes. Nå har forskere gjort en systematisk litteraturgjennomgang for å undersøke fenomenet nærmere (1).

Ni kohortstudier med 193 000 personer og over 8 000 tilfeller av diabetes ble inkludert i analysen. Den relative risikoen for type 2-diabetes var 0,65 (95 % KI 0,54–0,78) for dem som drakk ≥ 6 kaffekopper per dag, og 0,72 (95 % 0,62–0,83) for dem som drakk 4–6 kopper per dag sammenliknet med dem som inntok < 2 kopper per dag. Sammenhengen stod seg også etter justering for konfundere som røyking og overvekt. I fem tverrsnittstudier fra Japan, Spania, Sverige og Nederland var tendensen den samme.

Funnene virker overbevisende, men det er for tidlig å anbefale pasienter å øke kaffeforbruket, understreker de to forfatterne. Det er mulig at sammenhengen ikke er sann på grunn av skjevheter og konfundering i studiene, eller at det ikke er noen kausal sammenheng.

– Sammenhengen mellom høyt, regelmessig inntak av kaffe og type 2-diabetes er for så vidt kjent, så artikkelen underbygger i stor grad det vi vet fra før, sier forsknings-



Det er for tidlig å anbefale økt kaffeforbruk for å forebygge type 2-diabetes. Foto Morten Lindboe

sjef Kåre Birkeland ved Aker universitetssykehus.

– Det er viktig å undersøke sammenhengen grundigere før man med sikkerhet setter likhetstegn mellom kaffe og lavere risiko for diabetes. Det kan tenkes at menn som drikker mye kaffe, lever sunnere på andre måter. Kanskje mosjonerer kaffedrikkere mer, og kanskje har de også et bedre kosthold. Slike forhold bør undersøkes før man kan si noe med en viss sikkerhet om de underliggende årsakene, sier Birkeland.

Morten Lindboe

morten.lindboe@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur

- van Dam RM, Hu FB. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes: a systematic review. JAMA 2005; 294: 97–104.

Har akupunktur effekt ved migrene?

Både ekte akupunktur og jukseakupunktur reduserte hyppighet og intensitet av migreaneanfall, viser tysk studie.

Pasienter med migrene behandles ofte med akupunktur, men det foreligger få vitenskapelige studier som dokumenterer effekten av slik behandling.

I en ny studie ble 302 pasienter med migrene randomisert til enten ekte akupunktur eller jukseakupunktur (sham), og disse ble sammenliknet med en gruppe som ble satt på venteliste (1). All behandling ble utført av allmennleger med videreutdanning i akupunktur. Intervensjonsgruppene fikk behandling 12 ganger i løpet av åtte uker. Pasientene førte standardisert hodepine-dagbok fra fire uker før og opptil 24 uker etter randomisering. Data fra dagbøkene ble evaluert blindt av to forskere.

Det var ingen forskjell mellom akupunkturgruppene med henblikk på reduksjon i antall dager med migreaneanfall (gjennomsnittlig 2,2 dagers reduksjon i begge

grupper). Til sammenlikning var nedgangen i kontrollgruppen på 0,8 dager ($p < 0,001$). Det var heller ikke forskjell på akupunkturgruppene i andelen som responderte på behandling med minst 50 % reduksjon i antall migrenedager (51 % versus 53 %), mens bare 15 % i kontrollgruppen rapporterte det samme ($p < 0,001$). Bedringen i akupunkturgruppene vedvarte gjennom oppfølgingsperioden.

Forfatterne er usikre på hvorfor jukseakupunktur hadde så god effekt. Jukseakupunktur kan ha en uspesifikk fysiologisk effekt som kan sammenliknes med ekte akupunktur, eller akupunktur i seg selv kan ha en særlig kraftig placeboeffekt ved migrene.

Elisabeth Swensen

elswense@online.no
Flatdal

Litteratur

- Linde K, Streng A, Jürgens S et al. Acupuncture for patients with migraine: a randomized controlled trial. JAMA 2005; 293: 2118–25.

Ikke effekt av vitamin E mot kreft

Tilskudd av vitamin E har ikke effekt mot kreft. Det viser resultater fra Women's Health Study, som er en randomisert, dobbeltblind og placebokontrollert undersøkelse som ble gjennomført i perioden 1992–2004 (JAMA 2005; 294: 56–65).

20 000 kvinner over 45 år fikk tilskudd med vitamin E 600 IE annenhver dag, og like mange ble randomisert til placebogruppen. De ble fulgt opp i gjennomsnittlig ti år.

Det var ingen signifikante effekter med henblikk på verken insidens eller dødelighet av kreft. Det var heller ingen forskjeller mellom gruppene for større kardiovaskulære hendelser eller total mortalitet. Imidlertid ble det påvist en signifikant reduksjon av kardiovaskulær dødelighet (RR 0,76; 95 % KI 0,59–0,98).

Resultater fra Physicians' Health Study forventes å være klare i 2008. Vi vil da få svar på om vitamin E-tilskudd kan ha gunstige effekter hos menn (JAMA 2005; 294: 107–9).

Vitamin E-tilskudd kan gi økt dødelighet

En metaanalyse av 19 randomiserte kontrollerte studier med over 135 000 deltakere viser at store doser vitamin E-tilskudd øker dødeligheten (Ann Intern Med 2005; 142: 37–46). Effektene av lavere doser var uklare.

Ni av studiene testet vitamin E-tilskudd alene, mens de resterende ti undersøkelserne testet vitamin E i kombinasjon med andre vitaminer og mineraler. Vitamin E-dosene varierte fra 16,5–2000 IE per dag (median 400 IE per dag).

Ni av de 11 studiene som testet høydosetilskudd (> 400 IE per dag) viste økt dødelighet. En dose-respons-analyse viste en statistisk signifikant sammenheng mellom vitamin E-dose og totaldødelighet med økt risiko for doser > 150 IE per dag.

Studiene med de høyeste dosene var ofte små og inkluderte pasienter med kroniske sykdommer. Generaliserbarheten av dataene er derfor usikker. Forfatterne konkluderer likevel med at høydosetilskudd av vitamin E må unngås.

Tilskudd av vitamin E er vanlig

11 % av amerikanere som deltok i en spørreskjemaundersøkelse i 1999–2000, svarte at de brukte vitamin E-tilskudd > 400 IE per dag (Ann Intern Med 2005; 143: 116–120).

Mer enn 4 600 personer over 20 år deltok i studien. Inntaket av vitamin E økte med alder, var omtrent likt for menn og kvinner og var vanligere blant hvite (14,1 %) enn afroamerikanere (3,7 %) og mexico-amerikanere (3,9 %).