

Sara Kaufmann:

Abstract:

Sömnbesvär är vanligt i dagens samhälle och en vanlig sökorsak inom primärvården.

Samtidigt är kaffekonsumtionen hög vilket gör koffein till den mest använda substansen med uppiggande effekt. I Sverige finns det inga tydliga rekommendationer för maxintag.

Tidigare studier har tydligt visat att enstaka doser av koffein påverkar sömnen negativt, dock saknas det större studier i hur regelbunden konsumtion av koffein påverkar sömnen.

I denna studie har materialet från SCAPIS (Swedish Cardiopulmonary Bioimage Study) använts bestående av 30 000 individer.

Vi har jämfört hur regelbunden kaffekonsumtion påverkar sömnkvalitet samt dagtrötthet.

Resultatet visar att det inte finns någon korrelation mellan mängden kaffeintag och sömnkvalitet eller dagtrötthet på gruppnivå.

Kaffekonsumtion tycks således ha mindre påverkan vid sömnbesvär

än vad man tidigare antagit vilket kan vara viktigt att ta hänsyn till vid behandling av sömnbesvär.