

Kahve ve Kafein Tüketimi Kalp Ritmini Bozar mı, Kalp Hastalarının Kahve İçmesi Sakıncalı mı?

Kahve, dünyanın en çok tüketilen içeceklerinden biridir. Türkiye'de de Türk kahvesi, filtre kahve, espresso ve hazır kahve gibi farklı türleri günlük yaşamın önemli bir parçasıdır.



Ancak özellikle kalp hastaları arasında şu sorular oldukça yaygındır:

"Kahve çarpıntı yapar mı?"

"Kalp ritim bozukluğuna neden olur mu?"

"Kalp hastasıysam kahve içmeyi tamamen bırakmalı mıyım?"

Geçmişte kahvenin kalp ritmini bozduğu ve kalp hastaları için zararlı olduğu düşünülüyordu. Ancak son yıllarda yapılan çok sayıda bilimsel çalışma, ölçülü miktarda kahve tüketiminin çoğu sağlıklı bireyde ve birçok kalp hastasında güvenli olduğunu, hatta bazı durumlarda kalp-damar sağlığı açısından faydalı olabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, her bireyin kafeine verdiği yanıt farklıdır. Bazı kişilerde kahve çarpıntı hissini artırabilir veya mevcut ritim bozukluğu belirtilerini tetikleyebilir.

Kalp Hastaları Kahve İebilir mi?

EVET

Çoğu durumda, kesinlikle.



Koroner Arter Hastalığı



Hipertansiyon



Kalp Yetersizliği



Stent veya Bypass Sonrası Dönem

Kahve Kalbi Nasıl Etkiler?

Kahvenin en önemli etken maddesi **kafeindir**.

Kafein;

- Merkezi sinir sistemini uyarır.
- Geçici olarak kalp hızını artırabilir.
- Bazı kişilerde tansiyonu kısa süreli yükseltebilir.
- Uyanıklığı artırır.
- Yorgunluk hissini azaltır.

Bu etkiler genellikle geçicidir ve sağlıklı bireylerde ciddi bir sorun oluşturmaz.

Kahve Kalp Ritim Bozukluğu Yapar mı?

Çoğu kişi için **hayır**.

Son yıllarda yapılan geniş kapsamlı çalışmalar, **ll kahve tüketiminin atriyal fibrilasyon (en sık görülen ritim bozukluğu) riskini artırmadığını**, hatta bazı çalışmalarda riskin daha düşük olduğunu göstermiştir.

Ancak;

- Kafeine duyarlı kişilerde,
- Fazla miktarda kahve tüketildiğinde,
- Enerji iecekleriyle birlikte alındığında,

Çarpıntı hissi ortaya çıkabilir.

Bu nedenle herkes için tek bir kural yoktur.

Kahve arpıntı Yapıyorsa Ne Yapmalıyım?

- Çarpıntı,
- Kalp atımlarında düzensizlik hissi,
- Titreme,

- Huzursuzluk, geliyorsa:
- Gnlk kahve miktarınızı azaltın.
- Kafeinsiz kahveyi deneyebilirsiniz.
- Enerji içeceklerinden kaçının.
- Ŗikâyetler devam ederse bir kardiyoloji uzmanına başvurun.

Kalp Hastaları Kahve İebilir mi?

Çoğu durumda **evet**.

Stabil;

- Koroner arter hastalığı,
- Hipertansiyon,
- Kalp yetersizliği,
- Stent veya bypass sonrası dönem

gibi durumlarda, doktorunuz aksini önermediği sürece **ll kahve tüketimi genellikle güvenlidir**.

Ancak bireysel değerlendirme önemlidir.

Günde Ne Kadar Kahve Güvenlidir?

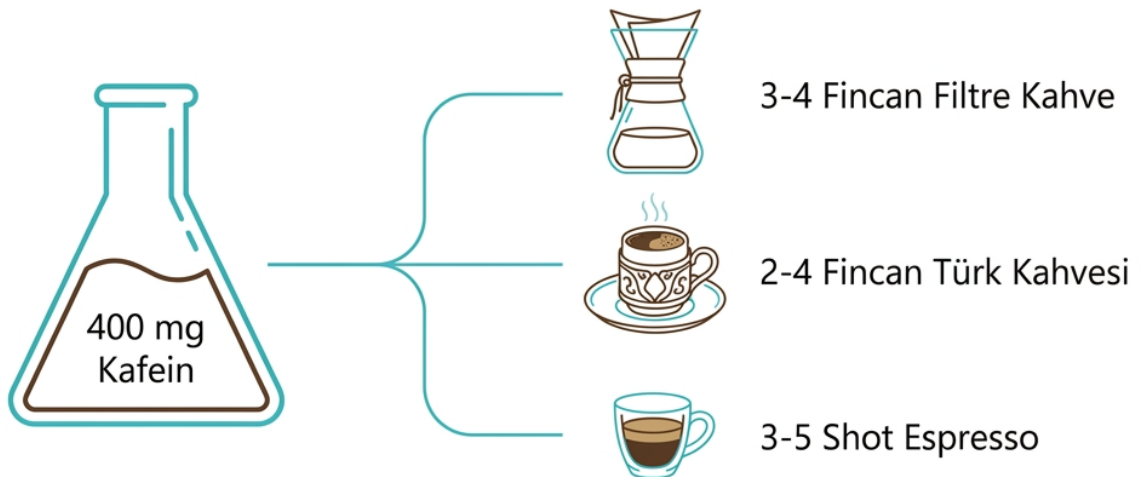
Güncel bilimsel verilere göre sağlıklı erişkinlerde günlük **400 mg'a kadar kafein** güvenli kabul edilmektedir.

Bu miktar yaklaşık olarak:

- 3–4 fincan filtre kahve,
- 2–4 fincan Türk kahvesi (hazırlanış şekline göre değişebilir),
- 3–5 shot espresso

ile alınabilir.

Hamilelerde ve bazı özel hasta gruplarında önerilen miktar daha düşüktür.



Enerji İçecekleri Kahveyle Aynı mı?

Hayır.

Enerji içecekleri;

- Çok yüksek miktarda kafein,
- Şeker,
- Guarana,
- Taurin,
- Diğer uyarıcı maddeler

içerebilir.

Bu nedenle özellikle gençlerde ve kalp hastalarında;

- Çarpıntı,
- Ciddi ritim bozuklukları,
- Tansiyon yükselmesi

riski oluşturabilir.

Kalp hastalarının enerji içeceklerinden kaçınması önerilir.

	Kahve	Enerji İçecekleri
İçerik	Doğal Kafein ve Antioksidanlar	Yüksek Kafein + Şeker + Guarana + Taurin
Ritim Bozukluğu Riski	Ölçülü tüketimde artırmaz	Ciddi ritim bozukluklarını tetikleyebilir
Tansiyon Etkisi	Kısa süreli ve hafif etki	Belirgin ve tehlikeli tansiyon yükselmesi
Kalp Hastaları İçin	Ölçülü tüketimi GÜVENLİ	Kesinlikle YASAK (Tamamen kaçınılmalıdır)

Kafeinsiz Kahve Daha Güvenli midir?

Evet.

Kafeinsiz kahve, kahvenin aromasını büyük ölçüde korurken çok daha az kafein içerir.

Kafeine bağlı çarpıntı yaşayan kişiler için uygun bir seçenek olabilir.

Kahve Tansiyonu Yükseltir mi?

Kafein, özellikle düzenli kahve içmeyen kişilerde tansiyonu kısa süreli olarak yükseltebilir.

Ancak düzenli kahve tüketen bireylerde bu etki genellikle azalır.

Uzun dönem çalışmalar, ölçülü kahve tüketiminin hipertansiyon gelişme riskini belirgin şekilde artırmadığını göstermektedir.

Kahve Kalp Krizi Riskini Artırır mı?

Hayır.

Çok sayıda büyük gözlemsel çalışma ve meta-analiz, **ölçülü kahve tüketiminin kalp krizi riskini artırmadığını**, hatta bazı çalışmalarda daha düşük kardiyovasküler risk ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Elbette bu durum, kahvenin tedavi edici olduğu anlamına gelmez.

Kahve ile Kalp İlaçları Etkileşir mi?

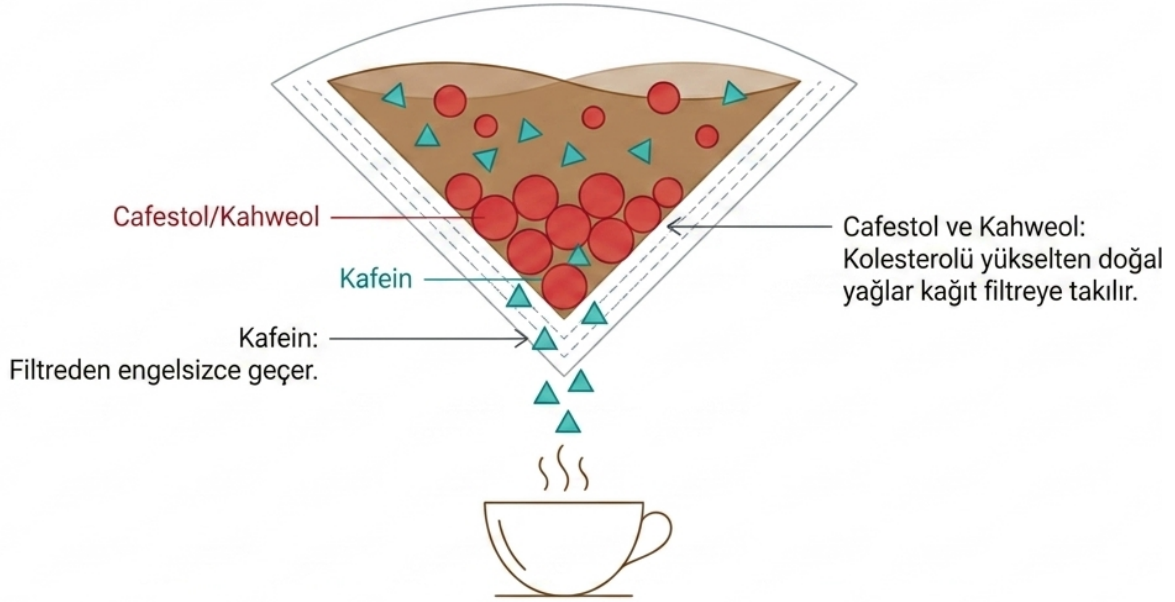
Çoğu kalp ilacı ile belirgin bir etkileşim yoktur. Ancak;

- Bazı tansiyon ilaçlarının etkisini geçici olarak azaltabilir.
- Bazı ritim bozukluğu ilaçları kullanan kişilerde dikkatli olunması gerekebilir.

Yeni bir ilaç kullanmaya başladıysanız doktorunuza veya eczacınıza danışmanız uygun olur.

Türk Kahvesi mi, Filtre Kahve mi Daha Sağlıklıdır?

Her iki kahve türü de ölçülü tüketildiğinde sağlıklı bir beslenme düzeninin parçası olabilir. Ancak filtre edilmeden hazırlanan kahveler (Türk kahvesi, French press gibi), **cafestol** ve **kahweol** adı verilen doğal bileşenleri daha fazla içerir. Bu maddeler fazla miktarda tüketildiğinde bazı kişilerde LDL (kötü kolesterol) düzeyini yükseltebilir. Kolesterolü yüksek olan kişilerde filtre kahve daha uygun bir seçenek olabilir.



LDL (kötü kolesterol) seviyesini yükselten etken kafein değil, filtrelenmemiş kahvedeki doğal yağlardır.

Kahveyi Kimler Sınırlamalıdır?

Aşağıdaki durumlarda kahve tüketimi konusunda doktorunuza danışmanız önerilir:

- Kafeinle tetiklenen ritim bozukluğu
- Kontrol altına alınmamış yüksek tansiyon
- Şiddetli çarpıntı yakınmaları
- Gebelik
- İleri derecede anksiyete bozukluğu
- Enerji içecekleriyle birlikte yüksek kafein tüketimi

Kalp hastasıysam kahveyi tamamen bırakmalı mıyım?

Hayır. Çoğu kalp hastasında ölçülü kahve tüketimi güvenlidir. Ancak kahve içtikten sonra çarpıntı veya ritim bozukluğu belirtileri geliyorsa doktorunuza danışmalısınız.

Kahve atriyal fibrilasyona neden olur mu?

Güncel çalışmalar, ölçülü kahve tüketiminin atriyal fibrilasyon riskini artırmadığını göstermektedir.

Günde kaç fincan kahve içebilirim?

Sağlıklı erişkinlerde günlük toplam **400 mg'a kadar kafein** (yaklaşık 3–4 fincan filtre kahve) genellikle güvenli kabul edilir. Kalp hastalarında bireysel değerlendirme önemlidir.

Enerji içecekleri kahve yerine kullanılabilir mi?

Hayır. Enerji içecekleri yüksek miktarda kafein ve diğer uyarıcı maddeler içerdiğinden kalp hastaları için önerilmez.



Sonuç:

Güncel bilimsel kanıtlar, ölçülü kahve tüketiminin çoğu kişi ve birçok stabil kalp hastası için güvenli olduğunu göstermektedir. Kahvenin tek başına kalp ritim bozukluğuna neden olduğuna dair güçlü bir kanıt bulunmamaktadır ve ölçülü tüketimin atriyal fibrilasyon gibi ritim bozukluklarının riskini artırmadığı gösterilmiştir. Bununla birlikte, bazı kişiler kafeine karşı daha duyarlı olabilir ve kahve sonrasında çarpıntı hissedebilir. Böyle durumlarda kahve miktarının azaltılması veya kafeinsiz kahvenin tercih edilmesi uygun olabilir. **Enerji içecekleri ise yüksek kafein ve diğer uyarıcı maddeler nedeniyle kahve ile karıştırılmamalı ve özellikle kalp hastalarında tüketilmemelidir.**

Sağlıklı Kahve Tüketimi İçin 5 Altın Kural

- 1 Sınırı Bilin** Günde 400 mg kafeini aşmayın (Ortalama 3-4 fincan filtre, 2-4 fincan Türk kahvesi).
- 2 Yöntemi Seçin** Kolesterolünüz yüksekse, tercihinizi her zaman kağıt filtreden geçmiş kahvelerden yana kullanın.
- 3 Matematiği Anlayın** Çarpıntı ritim bozukluğu demek değildir, ancak vücudunuzun kafeine tolerans sınırını gösterir.
- 4 Enerji İçeceklerini Çöpe Atın** Kalp hastasıysanız, enerji içeceklerini kahvenin alternatifi olarak değil, doğrudan bir **tehdit** olarak görün.
- 5 Doktorunuzla Konuşun** Hamilelik, yeni başlanan bir kalp ilacı veya kontrolsüz tansiyon durumunda kendi kuralınızı değil, doktorunuzun tavsiyesini dinleyin.

Kaynaklar:

- Visseren FLJ, et al 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337.
- Kim EJ, et al.
- Coffee Consumption and Incident Tachyarrhythmias: Reported Behavior, Mendelian Randomization, and Their Interactions.
- JAMA Intern Med. 2021 Sep 1;181(9):1185-1193.
- Mostofsky E, Rice MS, Levitan EB, Mittleman MA. Habitual coffee consumption and risk of heart failure: a dose-response meta-analysis. Circ Heart Fail. 2012 Jul 1;5(4):401-5.
- Ding M, et al. Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality in 3 Large Prospective Cohorts. Circulation. 2015 Dec 15;132(24):2305-15.
- Nawrot P, et al. Effects of caffeine on human health. Food Addit Contam. 2003 Jan;20(1):1-30.
- Shah SA, et al. Impact of High Volume Energy Drink Consumption on Electrocardiographic and Blood Pressure Parameters: A Randomized Trial. J Am Heart Assoc. 2019 Jun 4;8(11):e011318.
- Goldfarb M, Tellier C, Thanassoulis G. Review of published cases of adverse cardiovascular events after ingestion of energy drinks. Am J Cardiol. 2014 Jan 1;113(1):168-72.