

Livet kræver en kaffepause

Det koster kaffe at skrive klummer. Jeg får hjertebanken og hovedpine af for mange af de sorte dråber, men nyder duften og smagen af flere store krus kaffe hver dag. Med godt med skummetmælk får jeg ud over den runde, bløde smag også kalcium til knoglerne. Heldigvis holder jeg også af te, både sort, hvid og grøn, så det er nemt at krydre min klummeskrivning med en variation af vintervarme, smagfulde drikke.

Jeg drak også kaffe, da en journalist i går interviewede mig for at få svar på, om det er sundt at drikke kaffe. Det er i hvert fald sund for min sjæl. Men det tæller vist ikke i vor tids sundhedsreligiøse jagt på evigt liv. Min overvejelse gik nu på, om jeg skulle fortælle journalisten, at det er godt at drikke kaffe, hvis man vil undgå spiserørskræft men aldeles ikke, hvis man vil forsøge at gardere sig mod mavekræft. Hvad skulle journalistens læsere bruge de oplysninger til? Øve sig i at drikke kaffen halvt og kun synke den tredive centimeter ned i fordøjelseskanalen for herefter hastigt at kaste kaffen op igen, inden de potentielt skadelige dråber har rørt slimhinden i mavesækken?

Skulle jeg fortælle, at kaffe helst ikke skal indtages sammen med et måltid, da kaffe indeholder jernbindende polyphenoler, som hæmmer optagelsen af det vigtige mineral jern? Eller at kliniske studier har fundet, at mennesker med tendens til forhøjet kolesterol bør drikke kaffe lavet i filter frem for kaffe lavet i stempelkande, og at koffeinholdig kaffe ikke var værre end koffeinfri kaffe.

For at vinde tid til eftertanke citerede jeg indledningsvis et af Piet Heins sundhedsråd:

Kaffe uden fløde skal man ikke blive fed af. Kaffe uden sukker får ens vægt til at gå nedad.

Kaffe uden kaffe det er ganske særlig sundt. Men man føler sig så fjollet, når man sidder og rør rundt.

Jeg vil gerne bidrage til, at vinklen på den uendelige strøm af sundhedsreligiøse budskaber bliver lidt mere venlig og rådene overkommelige at agere efter. Det skal ikke være et laboratorieprojekt at indtage vort daglige brød. For hvad er der ved at drikke kaffe, hvis de liflige dufte og glæden ved hverdagens små oaser med mad og drikke overdøves af brødebetyngede mundfulde?

Jeg kunne også have citeret Benny Andersens digt "Diæt" fra digtsamlingen "Min indre bowlerhat", hvor mange af vores fødevarer får et skud for boven - lige fra rejer, der giver tørre hornhinder til æg, der får armene til at sidde skævt; det fede, der giver filipenser og det bitre, der trækker livet i langdrag. For slet ikke at tale om måltiderne: "... morgenmad tager appetitten, natmad skærper den, mad er ikke godt for maven, livet er usundt, haps, haps, haps".

Livet er usundt, så vi skal passe på os selv og hinanden. Vi skal forsøge at holde tungen lige i munden og bevare balancen. I glæde og sorg mødes over en kop kaffe, uden at vi behøver grunde på, om det er filterkaffe eller frysetørret, der bliver serveret, eller om man måske allerbedst burde bede om et glas vand.

Vi skal drikke kaffe med god samvittighed, undlade at drikke kaffe med det ene formål at forebygge sygdom og stoppe, før kaffen giver os sure opstød, kvalme, hjertebanken, hovedpine, søvnløshed, rastløshed og muskelrystelser. Kaffe tæller med i væskeregnskabet - for dem, der fører sådan et - for selv om koffein virker let vanddrivende, giver kaffe alt i alt masser af væske til kroppen.

Det blev et kort interview om kaffe, men journalisten var tilfreds. Jeg glæder mig til flere klummeskrivende kaffestunder – og hvem ved, hvad der har krattet forstyrrende i vores hjernebark, når vi høres ved igen.