

3. Een kop filterkoffie bevat meer cafeïne dan een kopje espresso.

Een kop filterkoffie bevat gemiddeld zo'n 85 mg cafeïne. In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken is dat meer dan een espresso, die gemiddeld 65 mg bevat. Dit komt vooral vanwege de kortere zettijd van espresso: de koffie is minder lang in aanraking met het water. Volgens het Voedingscentrum verbetert een kleine hoeveelheid cafeïne (bijvoorbeeld door het drinken van 1 à 2 kopjes koffie) de concentratie en prestatie.

 **Bron: Voedingscentrum**
Encyclopedie: Cafeïne

4. Koffie telt mee in de vochtinname.

Dit in tegenstelling tot wat veel mensen denken. En het glaasje water naast je espresso dan? Dat is bedoeld om je smaak vooraf te neutraliseren zodat je optimaal van je espresso geniet en is niet om achteraf dorst te lessen. Koffie draagt bij aan de 1,5 – 2 liter vochtinname per dag die de Schijf van Vijf adviseert.

 **Bron: Volkskrant 21 april 2017**
'Is het verstandig om minder koffie te drinken?'

 **Bron: Voedingscentrum**
De waarheid op tafel.

2. Koffie in de schijf van vijf

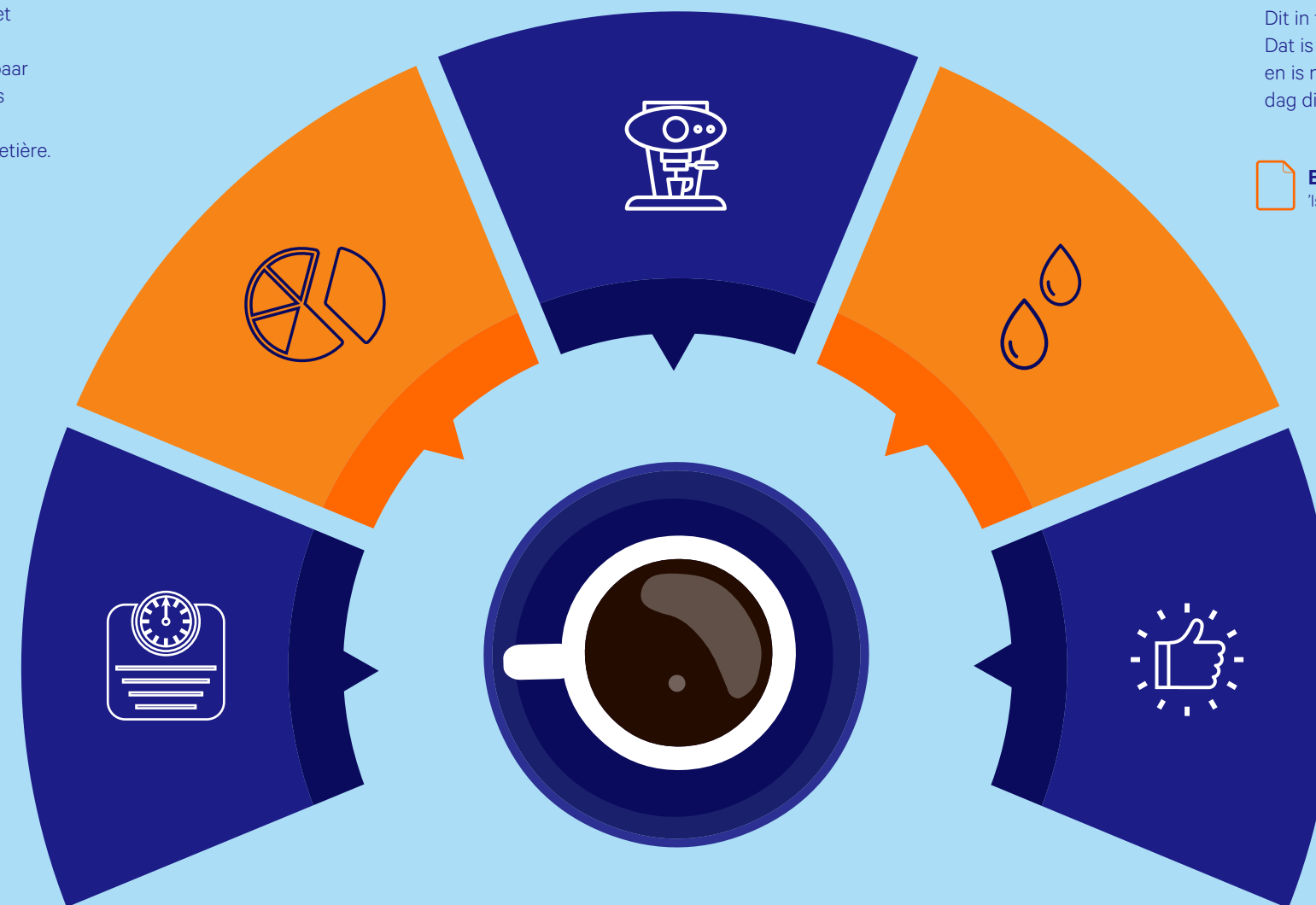
Samen met water en thee staat koffie in de Schijf van Vijf. Met name gefilterde koffie wordt aanbevolen. Maar wat is filterkoffie? Dit is niet alleen koffie gezet met een papieren filter, maar ook oploskoffie, koffiepads en automatenkoffies op basis van instant koffie of vloeibaar koffieconcentraat. Gedeeltelijk gefilterd zijn espresso koffies, koffies gezet met koffiecups en koffie uit de percolator. In de categorie ongefiltreerde koffie vind je Turkse koffie en koffie gezet met een cafetière.

 **Bron: Voedingscentrum**
"Welke koffie kan ik het beste drinken?"

1. Koffie bevat vrijwel geen calorieën.


Koffie zonder melk en suiker bevat slechts 1 kilocalorie. Met melk en/of suiker komen er wel calorieën bij. Per klontje suiker circa 16 kcal en per cupje melk circa 11 kcal.

 **Bron: Voedingscentrum**
Encyclopedie: Koffie en Caloriechecker.



5. Koffie maakt je dag compleet

Je dag niet compleet zonder koffie? Dat geldt voor veel mensen. Maar verslavend? Nee, het is een gewoonte. Volgens de officiële DSM-5 criteria wordt cafeïne niet aangemerkt als mogelijk verslavende stof. Er is bijvoorbeeld niet steeds meer nodig om eenzelfde effect te krijgen en je kunt op ieder moment stoppen.

 **Bron: American Psychiatric Association (2013)**
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM V)