# **Rapport: Effekter av Ökad Kaffekonsumtion hos Niels och Proteinshake som Alternativ**

## **Sammanfattning**

Denna rapport undersöker de potentiella negativa effekterna av ökad kaffekonsumtion hos Niels och föreslår en alternativ strategi genom att introducera proteinshakes som ett hälsosammare dryckesval. Niels har historiskt sett konsumerat stora mängder kaffe och har upplevt några biverkningar, vilket motiverade behovet av en förändring i hans dryckesvanor.

## **Bakgrund**

Niels, en 32-årig kontorsarbetare, har under en längre tid druckit upp till sex koppar kaffe om dagen för att hålla sig vaken och alert under arbetsdagen. Detta har lett till sömnstörningar, hjärtklappning och perioder av ökad ångest.

## **Metod**

För att utvärdera effekterna av Niels' ökade kaffekonsumtion samlades data in genom en kombination av intervjuer med Niels själv och en medicinsk bedömning av hans hälsotillstånd. Därefter genomfördes en litteraturgenomgång för att identifiera alternativa drycker som kan bidra till att hantera dessa problem.

## **Resultat**

### **Negativa effekter av hög kaffekonsumtion:**

* Sömnstörningar: Niels har rapporterat svårigheter att somna och upprepade uppvaknanden under nätterna.
* Hjärtklappning: Koffeinet i kaffet har bidragit till ökad hjärtfrekvens och oregelbundna hjärtslag.
* Ångest: Perioder av ökad ångest har observerats, särskilt under koffeinhöjdpunkterna.

### **Föreslaget alternativ: Proteinshake**

Efter en grundlig analys av tillgänglig litteratur och hälsosamma dryckesalternativ föreslår vi införandet av proteinshakes som ett hälsosammare och mer balanserat alternativ till kaffe.

* Energiöverföring: Proteindrycker kan ge långvarig energi utan de plötsliga topparna och dalarna som kaffe kan orsaka.
* Minskad ångest: Protein är känt för att ha en stabiliserande effekt på humöret och kan bidra till att minska känslor av ångest.
* Förbättrad sömnkvalitet: Protein kan stödja sömn genom att främja produktionen av sömnhormoner som melatonin.

## **Slutsats**

Att minska kaffekonsumtionen hos Niels och ersätta den med proteinshakes kan vara ett effektivt sätt att förbättra hans övergripande hälsa och välbefinnande. Det är dock viktigt att genomföra denna förändring gradvis för att undvika abstinenssymtom och för att ge kroppen tid att anpassa sig till det nya dryckesmönstret.

Rapporten rekommenderar att Niels konsulterar en hälso- eller näringsrådgivare för att skräddarsy en proteinshakeplan som passar hans individuella behov och smakpreferenser. Detta kan vara det första steget mot en hälsosammare livsstil för Niels.