

ÜBERRASCHENDE STUDIENERGEBNISSE KAFFEE MACHT NICHT KRANK



Ergebnisse der EPIC-Deutschland-Studie, an der mehr als 42 600 erwachsene Frauen und Männer aus Potsdam und Heidelberg teilnehmen, weisen darauf hin, dass Kaffeetrinken das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen nicht erhöht, sondern sogar mit einem verminderten Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden ist. Menschen, die täglich mehr als vier Tassen koffeinhaltigen Kaffee konsumierten, hatten im Vergleich zu Personen, die durchschnittlich weniger als eine Tasse tranken, ein um 23 % verringertes Typ-2-Diabetes-Risiko.

Kaffee ist weltweit eines der beliebtesten alkoholfreien Getränke und enthält eine Mixtur aus verschiedenen Inhaltsstoffen. Zu diesen gehören Koffein, Chlorogensäure sowie weitere Polyphenole, Nikotinsäure und Mineralstoffe – also Substanzen, die den menschlichen Stoffwechsel durchaus beeinflussen und die teilweise mit positiven und teilweise mit negativen Gesundheitseffekten einhergehen. Die gesundheitlichen Auswirkungen des Kaffeekonsums stehen daher immer wieder im Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen, wobei in den meisten Studien nur die Beziehung zwischen Kaffeegenuss und einer Erkrankungsart untersucht wurde. Ein deutsches Forscherteam analysierte die Langzeiteffekte des Kaffeekonsums nicht nur hinsichtlich einer einzigen Krankheit, sondern im Hinblick auf mehrere chronische Erkrankungen gleichzeitig.

Neben den Ernährungs- und Lebensstildaten erfassten und analysierten die Wissenschaftler auch die medizinischen Daten der Studienteilnehmer/innen. In der durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von knapp neun Jahren erkrankten erstmals 1 432 Studienteilnehmer/innen an Typ-2-Diabetes, 394 erlitten einen Herzinfarkt, 310 einen Schlaganfall und 1 801 Teilnehmer erkrankten an Krebs. Verglichen die Forscher

die Daten von Personen, die sehr viel Kaffee tranken, mit den Daten von Personen mit einem sehr geringen Konsum, so konnten sie keine Risikoerhöhung für die in den westlichen Industrienationen häufig auftretenden chronischen Erkrankungen feststellen. Bei Personen, die viel Kaffee tranken, beobachteten sie sogar ein vermindertes Typ-2-Diabetes-Risiko.

„Unsere Studienergebnisse decken sich mit den Resultaten aktueller prospektiver Studien aus den USA“, sagt Erstautorin Anna Flögel. Wer Kaffee also gut vertrage und ihn gerne trinke, sollte dies auch weiterhin tun, so die Epidemiologin. Andererseits sollten sich Menschen aber aufgrund der Ergebnisse nicht genötigt sehen, mit dem Kaffeetrinken zu beginnen. „Es ist wichtiger, darauf zu achten, ausreichend Vollkornprodukte, wenig Fleisch sowie viel Obst und Gemüse zu essen, nicht zu rauchen und sich ausreichend zu bewegen“, ergänzt Studienleiter Heiner Boeing. Für die Flüssigkeitszufuhr böten sich neben dem Kaffee auch andere Getränke mit einem geringen Energiegehalt an, wie Tee und Wasser.

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)

Literatur: Anna Floegel et al.; American Journal of Clinical Nutrition, 2012, 95:1-8

Kaffeeverbrauch:

Im Jahr 2007 war **Finnland** das Land mit dem höchsten Kaffeekonsum pro Kopf. Finnen verbrauchten pro Person durchschnittlich 12 kg Kaffee. In **Deutschland** konsumierte die Bevölkerung 6,4 kg pro Einwohner, wohingegen **US-Bürger** pro Person etwa 4,2 kg verbrauchten.