

Kaffee – mehr als ein Genussmittel?

Mit rund 150 l pro Kopf und Jahr ist Kaffee eines der beliebtesten Getränke der Deutschen und zählt zu den bis heute am besten untersuchten Lebensmitteln weltweit. Jährlich werden einige Hundert neue wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich mit den Wirkungen von Kaffee auf die Gesundheit auseinandersetzen. So galt Kaffee viele Jahre auch in Fachkreisen als Flüssigkeits- und Mineralstoff-Räuber. Dies ist heute widerlegt.

Die meisten Effekte des Kaffees beruhen auf Koffein. Das Alkaloid wirkt im menschlichen Organismus anregend auf das Herz-Kreislauf-System, das Zentralnervensystem und die Nierenfunktion.

Eine Tasse Kaffee enthält rund 100 mg Koffein. Vergiftungserscheinungen, wie z.B. Herzrasen bzw. Hör- und Sehstörungen sind erst ab einer Dosis von ca. 1,5 g (15 Tassen Kaffee) zu erwarten. Symptome wie Nervosität, Erregung und Schlaflosigkeit können bei empfindlichen Personen jedoch schon durch geringe Mengen ausgelöst werden. Mediziner waren jahrelang der Meinung, dass Kaffee den Blutdruck steigert. Aktuelle Studien haben nachgewiesen, dass dieser Zusammenhang nicht besteht (anders bei Colagetränken).

Die vorhandenen Daten deuten daraufhin, dass Kaffee bei Leberzirrhose und Alzheimer einen schützenden Effekt hat. Laut Studien verringert Kaffee ebenso das Risiko für Gallensteine und Nierensteine. Menschen mit Asthma können von Kaffee profitieren, da Koffein die Atemfunktion verbessert. Sodbrennen kann durch Kaffee zwar verstärkt werden, jedoch ist dieser Effekt so gering, dass Menschen mit Refluxprobleme auf Kaffee nicht unbedingt verzichten müssen. Das Krebsrisiko wird durch den Genuss von Kaffee nicht erhöht. Im Gegenteil ergibt sich aus Studien sogar ein protektiver Effekt beispielsweise hinsichtlich des Kolon-Karzinom-Risikos und von Gebärmutterkrebs.

Neben Koffein enthält Kaffee weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die auf den Organismus wirken. Die Chlorogensäuren wirken antioxidativ und können der Entstehung von Krebs und anderen chronischen Erkrankungen vorbeugen.

Welchen Einfluss Kaffee auf das Diabetesrisiko hat, steht seit langem im Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen. Immer deutlicher wird dabei, dass Kaffee einen gewissen protektiven Einfluss auf die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes hat. Dabei spielt keine Rolle, ob der Kaffee in koffeinhaltiger oder entkoffeinierten Form konsumiert wird. Die positive Wirkung dürfte aus diesem Grund auf Mineralstoffe und/oder Antioxidantien zurückgehen.

Wegen seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf sollte Kaffee nicht als Durstlöcher verwendet werden, so die Empfehlung der DGE. Hier sind Mineral- und Trinkwasser und andere kalorienarme Getränke, wie Schorlen aus Fruchtsaft und Wasser sowie Früchte- und Kräutertees die bessere Alternative. Gegen den täglichen moderaten Genuss von bis zu 4 Tassen Kaffee mit 350 mg Koffein ist allerdings nichts einzuwenden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung
Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin
und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier

Literatur: Modi AA et al.: *Hepatology*, 51, 201-209, 2010; Gressner O.A. et al. *Hepatology*, 50, 970-978, 2009; Huxley, R. et al. *Archives of Internal Medicine*, 169, 2053-2063, 2009; Schwartz J. et al. *S.T. Annals of Epidemiology*, 2, 627-635, 1992; Pereira MA et al.: *Archives of Internal Medicine*, 166, 2006

