

# Kann Kaffee vor Diabetes schützen?

Rund um den Kaffee ranken sich viele Mythen. Deshalb wird es höchste Zeit, mit einigen dieser Kaffee-Halbwahrheiten aufzuräumen. Heutiges Thema: Hilft Kaffee, das Diabetes-Risiko zu senken?

**K**affee und Diabetes, ein Thema, mit dem sich Professor Dr. Jürgen Vormann für das Ärztemerkblatt des Deutschen Grünen Kreuzes intensiv auseinandergesetzt hat. Grundsätzlich muss erwähnt werden, dass in seinem Ärztemerkblatt vor allem Diabetes Typ 2 analysiert wurde. Bei diesem Typ handelt es sich um den Insulin unabhängigen Diabetes mellitus, der früher auch als Altersdiabetes bezeichnet wurde. Heutzutage findet man diesen Diabetes-Typ allerdings häufig auch schon bei jungen Menschen mit starkem Übergewicht, sodass die Bezeichnung Altersdiabetes nicht mehr angewendet wird.

Ganz generell kann gesagt werden, dass Diabetes Typ 2 etwa 90 Prozent dieser Erkrankungen ausmacht. Wer also an Diabetes leidet, ist in den allermeisten Fällen vom Typ 2 betroffen. Dieser Typ entsteht durch chronisch überhöhte Nahrungsaufnahme. Dadurch entsteht eine Resistenz gegen das Insulin. Der Vorgang kann wie folgt erklärt werden: Die Bauchspeicheldrüse produziert immer mehr Insulin, doch das Insulin reicht trotzdem nicht, um die mangelnde Wirkung beheben zu können. Deshalb ist es dann nur eine Frage der Zeit, bis die Bauchspeicheldrüse erschöpft ist und die Insulinproduktion reduziert wird oder möglicherweise sogar vollständig zum Erliegen kommt. Dies führt zu Insulinmangel und zu einer Überzuckerung des Körpers. Ist eine gewisse Zuckerkonzentration im Blut überschritten, wird der überschüssige Zucker mit dem Urin ausgeschieden. Was wiederum dazu führt, dass dem ganzen Körper mehr Wasser entzogen wird als normal, was zu überdurchschnittlichem Durst führt.

So stellt sich die Frage: Beeinflusst Kaffee den menschlichen Körper, bezogen auf Diabetes? Jedenfalls gibt es zu den langfristigen Auswirkungen von regelmässigem Kaffeekonsum diverse Studien. Spannend an den unterschiedlichen Arbeiten ist, dass diese oft überraschende Resultate geliefert haben. So ergab zum Beispiel eine Arbeit aus dem Jahr 2002, dass bei Personen mit einem hohen Kaffeekonsum ein geringeres Diabetesrisiko besteht. Diese Daten wurden von anderen Forschern bestätigt. So fand man in einer weiteren Studie, bei der 41.000 Männer und 84.000 Frauen über 12 beziehungsweise 18 Jahre analysiert wurden, eine direkte Beziehung zwischen der Höhe des Kaffeekonsums und dem Risiko für Diabetes Typ 2. Diese Daten wurden hinsichtlich des Alters, Body-Mass-Index und anderer Risikofaktoren statistisch angeglichen, das heisst, die Gruppen wurden durch mathematische Berechnungen vergleichbar gemacht. Doch damit noch nicht genug. Drei weitere Studien, eine schwedische aus dem Jahr 2004, eine holländische Arbeit und eine Auswertung aus Finnland kamen alle zum gleichen Ergebnis: Mit steigendem Kaffeekonsum reduzierte sich das Risiko für eine sinkende Glucosetoleranz, also die Fähigkeit des Organismus, eine grosse Glucosemenge ohne die Entwicklung von Blutzucker- oder Urinzuckerwerte abzubauen.

## Wie schützt der Kaffee vor Diabetes?

Wie Kaffee effektiv vor Diabetes schützt, ist allerdings nicht so einfach zu erklären. Auch die Ärzte des Deutschen Grünen Kreuzes können nicht alle Fragen klären. Denn mit Kaffee wird dem Menschen eine Vielzahl Substanzen zugeführt. Je langfristiger der Betrachtungszeitraum einer Studie dann ist, umso weniger lassen sich die gesundheitsrelevanten Koffeineffekte von denen anderer Wirkstoffe trennen. Ein paar Hinweise, wie Kaffee vor Diabetes schützt, gibt es allerdings trotzdem. So führte im Tierversuch mit diabetischen Ratten eine mehrmonatige Zufuhr einer Koffeinlösung zu einer Verbesserung der Insulinsensitivität. Zudem regt Koffein auch beim Menschen die Körperwärme und die Fettauflösung an und kann so langfristig zu einem verbesserten Muskel-Fett-Verhältnis beitragen. Die Mehrzahl der bisher vorliegenden Tier- und Menschenstudien sprechen dafür, dass die Hauptursachen für die beobachteten Anti-Diabetes-Wirkungen von Kaffee nicht wegen des Koffeins zustande kommen.

## Die Effekte des Kaffees

Rund um das Thema Diabetes 2 spielt zudem oxidativer Stress eine wichtige Rolle. Denn dieser Stress gilt in vielen Fällen als heimlicher Krankmacher. So soll er die Reparatur- und Entgiftungsfunktion der Körperzellen beeinträchtigen. Die Abwehrfähigkeit vor Diabetes Typ 2 könnte dadurch beim Menschen natürlich reduziert werden. Bekannte Abwehrmöglichkeiten sind beim Menschen bisher vor allem der Verzehr von Obst und Gemüse. Doch Kaffee enthält im trinkfertigen Produkt eine Vielzahl von Substanzen mit antioxidativer Wirkung. So zeigt eine norwegische Studie, dass ein durchschnittlicher Kaffeekonsum wesentlich, nämlich zu rund zwei Dritteln, zur Gesamtzufuhr an Antioxidantien beiträgt. Oder anders gesagt, Kaffee kann massgeblich vor Diabetes Typ 2 schützen. Abschliessend kann man mit Sicherheit sagen, dass Kaffee bei regelmässigem Konsum von mehr als vier Tassen pro Tag vor Diabetes Typ 2 schützt.

Ernst Knuchel



Redakteur Ernst Knuchel schreibt in einer alle zwei Wochen erscheinenden Serie über die Welt des Kaffees. Er absolvierte das Nachdiplomstudium «The Science and Art of Coffee» an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil. Zudem ist er Geschäftsführer des Startup-Unternehmens Freshcoffee.

# Costa Coffee verweist Starbucks und McCafé auf die Ehrenplätze

Die stärkste Kaffeebar-Marke in Europa ist das britische Konzept Costa Coffee – mit über 1.500 Cafés. Dies zeigt das aktuelle Ranking der «Top 10 Kaffeebar-Ketten in Europa», erstellt von der Wirtschaftsfachzeitschrift «FoodService Europe & Middle East». Demnach steht Costa Coffee erstmals vor den beiden Weltmarken Starbucks und McCafé. Es folgen Tchibo und Segafredo. Die fünf Namen repräsentieren fünf verschiedene Herkunftsländer. Spannend ist auch, dass Russland mit gleich zwei Marken unter den Top 10 vertreten ist, nämlich

Shokoladnica und Coffee House. Am stärksten legte der Kaffeebar-Standort London zu, wo der britische Whitbread-Konzern mit 225 Costa-Standorten präsent ist. Starbucks zählt sogar 262 Coffee Houses in der Stadt der Olympischen Sommerspiele 2012. McCafé ist in Grossbritannien dagegen überhaupt nicht vertreten – lediglich auf dem europäischen Kontinent, und da mit überragender Präsenz in Deutschland (783 McCafés in über 1.400 McDonald's-Restaurants). Weltweit gibt es über 3.000 McCafés. (ekn)



# ...mit Sicherheit mehr Vorteile für die Zukunft!



## JERONIMO EVO MOBILE VX 680

- 3,5 Zoll Farb-Grafikdisplay mit Touchscreen.
- Integrierter Kontaktlos-Leser und SignPad, Kleinbeträge bis CHF 40.– können kontaktlos ohne PIN-Code oder Unterschrift bezahlt werden.
- Der neue zukunftsorientierte PCI PTS 3.0 Standard garantiert höchste Sicherheit.
- 3 mal schnellere System-/Prozessorleistung garantiert kurze Transaktionszeiten.



Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns!  
T 0800 228 800 | E info@ch.ccv.eu | www.ccv.ch

