

# Was Ärzte zum Kaffeekonsum sagen

Kaffee ist ungesund, das hört man immer wieder. Doch stimmt das wirklich? Wir haben einige Studien analysiert und sagen, was wir zu Kaffee und Gesundheit herausgefunden haben.



Aus medizinischer Sicht macht regelmässiger Kaffeekonsum nicht süchtig. Denn das typische Suchtverhalten ist nicht gegeben.

Wer im Internet auf der Suchmaschine Google die Frage «Wie gesund ist Kaffee?» eingibt, erhält rund 6,4 Millionen Treffer dazu. Eine Zahl, die verdeutlicht, wie viele unterschiedliche Meinungen, aber auch Halbwahrheiten und Gerüchte es rund um das Thema Kaffee und Gesundheit gibt. So stehen diesbezüglich unter anderem immer wieder folgende Fragen zur Diskussion: Kann man durch Kaffee Sodbrennen bekommen? Fördert Kaffee die Entstehung von Magengeschwüren? Hilft Kaffee gegen Kopfschmerzen? Oder auch, erhöht Kaffee das Risiko eines Herzinfarktes?

## Es gibt Studien, die während 24 Jahren an über 80.000 Personen durchgeführt wurden

Ein Blick in das Ärzte-Merkblatt des Deutschen Grünen Kreuzes, das die älteste gemeinnützige Vereinigung zur Förderung der gesundheitlichen Vorsorge in Deutschland ist, gibt Aufschluss darüber, was man glauben darf und was ins Reich der Märchen gehört. Zum Thema Kaffee und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es diverse Studien. Leider ergeben die Resultate aber kein absolut eindeutiges Bild. So

zeigen eine Reihe von Untersuchungen, dass bestimmte biologische Merkmale bei Kaffeekonsum ansteigen. Zum Beispiel der Cholesterinspiegel, der Blutdruck, die Insulinresistenz und die Plasma-Homocystein-Konzentration (Homocystein ist eine natürlich vorkommende Aminosäure). Andererseits zeigen weitere Studien, dass die Risiken einer koronaren Herzerkrankung (Verengung von Herzkranzgefässen) trotz Kaffeekonsums nicht weiter zunehmen. Subgruppenanalysen belegen sogar eine geringere Erkrankungshäufigkeit bei moderatem Kaffeekonsum von drei bis vier Tassen täglich. Die Erkrankungshäufigkeit nahm bei Frauen um 18 Prozent und bei Männern um 13 Prozent ab. Eine weitere Studie, die an 1.354 Personen über einen Zeitraum von 10 Jahren durchgeführt wurde, konnte gar einen hochsignifikanten Schutzeffekt von Kaffee nachweisen. So waren die Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Kaffeetrinker gegenüber den Nichttrinkern um 43 Prozent geringer. Die positiven Kaffeefekte wurden von den Autoren insbesondere auf den Koffeingehalt des Kaffees zurückgeführt, denn für entkoffeinierten Kaffee konnte kein Schutzeffekt nachgewiesen werden. Eine der grösseren Studien ist die GISSI-Studie (Gruppo Italiano

per le Studio della Sopravivenza). Sie untersuchte 3,5 Jahre lang an 11.000 Patienten den Effekt des Kaffeekonsums. Es konnte kein Einfluss auf Herzinfarkt oder Schlaganfall festgestellt werden.

## Kaffee enthält eine Vielzahl pharmakologisch aktiver Substanzen

Der positive Effekt und der damit verbundene Schutzeffekt von Kaffee lässt sich möglicherweise dadurch erklären, dass er einen anti-entzündlichen Effekt hervorruft. Bei Frauen waren die Entzündungsmarker jedenfalls deutlich vermindert. Zudem kommen die Forscher zum Schluss, dass zwischen kurzfristigen und langfristigen Effekten beim Kaffeekonsum unterschieden werden muss. Kurzfristig kann zwar eine Mangel durchblutung des Herzmuskels entstehen, langfristig konnte aber kein negativer Aspekt nachgewiesen werden. Gemäss dieser Studie gilt ein Kaffeekonsum von vier bis sechs Tassen pro Tag als absolut unbedenklich.

Die zu Beginn des Artikels gestellten Fragen können wie folgt beantwortet werden: Magenbrennen und Magengeschwüre können durch Kaffee, der im traditionellen Röstverfahren hergestellt wird, nicht auftreten, weil durch die schonende Langsamgarung die Chlorigensäuren abgebaut worden sind. Es lohnt sich also, auf die Röstweise des Kaffees zu achten. Zudem kann Kaffee bei Kopfschmerzen tatsächlich helfen, zumindest dann, wenn der Schmerz durch eine Gefässerweiterung abgebaut werden kann. Dass Kaffee bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen positive Auswirkungen hat, wissen wir nun dank all der Studien auch. Und wie Kaffee bei Diabetes 2 wirkt, werden wir in der nächsten Folge analysieren.

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.



## Konsum: Platz zwei für Brasilien

Brasilien ist der grösste Kaffeeproduzent der Welt. Dass die Brasilianer aber auch punkto Kaffeekonsum eine Spitzenplatzierung innehaben, dürfte für viele eine Überraschung sein. Denn die Brasilianer haben in den letzten Monaten aufgeholt und befinden sich beim Kaffeekonsum neu auf Platz zwei.

In Brasilien konsumieren 95 Prozent aller Leute Kaffee, dies ergibt einen Durchschnittsverbrauch pro Jahr von rund 5,8 kg Kaffee. Im Vergleich mit anderen Kaffee produzierenden Ländern ist dies sehr hoch. So wird zum Beispiel in Mexiko nur gerade 2,2 kg Kaffee pro Person getrunken. Experten rechnen übrigens damit, dass die Menschen in Brasilien, die im Moment 19 Millionen Sack konsumieren, was rund 1,1 Millionen kg Kaffee entspricht, schon bald die 20-Millionen-Sack-Marke knacken werden. Denn der Kaffeekonsum steigt jährlich um rund fünf Prozent. (ekn)

## Kaffeekonsum trotz Finanzkrise stabil

Wer glaubt, dass wegen der Finanz- und Wirtschaftskrise weniger Kaffee getrunken wurde, täuscht sich. Der Executive Direktor der Internationalen Coffee Organization (ICO) Robério Oliveira Silva bestätigte in einer Mitteilung, dass im Jahr 2010 135 Millionen Sack Kaffee konsumiert wurden (Sack zu 60 kg). Das ist ein Plus von 2,4 Prozent. Alleine Europa konsumierte 40 Millionen Sack, was einem Plus von 2,9 Prozent entspricht. Für das Jahr 2011 liegen die definitiven Zahlen übrigens noch nicht vor. Gemäss internen Schätzungen der ICO soll der Kaffeekonsum allerdings stabil geblieben sein. (ekn)

ANZEIGE



MERCI

prodega cash+carry growa cash+carry HOWEG

