



Kaffeeplausch:  
Gesunder Genuss



## Ein paar Tässchen in Ehren...

Studie zeigt: Vier Tassen Kaffee pro Tag senken Diabetesrisiko um ein Viertel

**Kaffee senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Krankheiten. Auch in grossen Mengen getrunken, schadet er nicht.**

**O**b Espresso, Schale oder Cappuccino – noch immer ist der Glaube weit verbreitet, Kaffee erhöhe den Blutdruck oder führe zu Herz-Kreislauf-Krankheiten. Dabei zeigen Studien schon länger: Kaffee schadet nicht. Im Gegenteil: Immer mehr Untersuchungen weisen darauf hin, dass regelmässiger Kaffeegenuss vor Diabetes, Schlaganfällen und anderen Krankheiten schützen kann.

Die neueste Studie stammt vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Sie begleitete neun Jahre lang 42000 Testper-

sonen und kommt zum Schluss: Die regelmässigen Kaffeetrinker litten nicht öfter an Krebs und Herz-Krankheiten als solche, die keinen Kaffee tranken. Im Gegenteil: Wer mindestens vier Tassen am Tag trank, reduzierte sein Risiko für Diabetes um rund ein Viertel.

Eine der grössten Untersuchungen zum Thema Kaffee erschien im Frühjahr im Fachblatt «New England Journal of Medicine». Das US-Krebsinstitut dokumentierte darin 15 Jahre lang Gewohnheiten und Gesundheit von rund 400000 Männern und Frauen. Sie waren zwischen 50 und 71 Jahre alt. Das Ergebnis: Wer nur schon eine Tasse Kaffee am Tag trank, lebte im Durchschnitt um 5 Prozent länger als jemand, der keinen Kaffee konsumierte. Mit sechs Tassen und mehr lebte es sich gar 10 bis 15 Prozent länger. Und: Je höher der Kaffeekonsum, desto kleiner wurde insbesondere das Risiko, an einer

Herzkrankheit, einem Infarkt oder Schlaganfall zu sterben. Das Risiko für einen Diabetestod konnten starke Kaffeetrinker gar um 40 Prozent reduzieren. Nur an Krebs starben Kaffeetrinker genauso häufig wie Personen, die keinen Kaffee tranken.

### «Fünf Tassen pro Tag schaden nicht»

Umstritten bleibt, wie viele Tassen Kaffee noch gesund sind. Einige Untersuchungen weisen darauf hin, dass der schützende Effekt nach fünf Tassen am Tag wieder nachlässt. Einen gesundheitlichen Schaden erleiden Konsumenten aber auch bei diesen Mengen Kaffee nicht. Das Fazit des Zürcher Präventiv-Mediziner David Fäh: «Die meisten Studien stufen fünf Tassen noch als sicher ein.»

Im vergangenen Juli zeigten US-Forscher im Fachblatt «Circulation», dass der Konsum von mehr als

zehn Tassen das Risiko auf Herzversagen wieder leicht erhöht.

Was Kaffeetrinker tatsächlich vor Krankheiten schützt, ist noch nicht ermittelt. Die Studien erklären keine biologischen Zusammenhänge. Koffein scheint dabei keine Rolle zu spielen. Auch die Art der Zubereitung beeinflusste die Studienergebnisse nicht. Vermutlich wirken sich die enthaltenen Antioxidantien günstig aus. Kaffee enthält viel Chlorogensäure, der man einen gesundheitlichen Nutzen nachweisen konnte. Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser verweist auf eine griechische Untersuchung, die gezeigt hat, dass Kaffee auf die Blutgefässe wirkt: «Die Halsschlagader bleibt bei regelmässigen Kaffeetrinkern elastischer und das Infarkttrisiko sinkt.»

Übrigens: Die schützenden Substanzen finden sich auch in Äpfeln, Grün- oder Schwarztee.

Andreas Grote