

Koffein reduziert das Geburtsgewicht

Geringer Kaffeekonsum in der Schwangerschaft schadet nicht

Zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag gelten als Obergrenze für Schwangere, um Risiken wie ein verringertes Geburtsgewicht des Kindes zu mindern. Sie entsprechen einer Koffeinmenge unter 300 mg pro Tag. Trotzdem geistern immer wieder reisserische Schlagzeilen durch die Medien, wonach bereits eine Tasse Kaffee das Ungeborene schädige. Sie beruhen meist auf Tierversuchen, die zwar die Publikationsliste der Autoren verlängern, den Stand der praxisrelevanten Erkenntnis aber kaum zu steigern vermögen.

Britische Mediziner wollten es genau wissen und führten eine prospektive Studie zum Zusammenhang von Koffeinkonsum und Geburtsgewicht mit 2635 Schwangeren durch (Care Study Group: Maternal caffeine intake during pregnancy and risk of fetal growth restriction: a large prospective observational study. *BMJ* 2008; 337: 1334–1338). Sie fanden heraus, dass in der Tat

bereits Koffeinmengen unter 300 mg pro Tag das Geburtsgewicht verringern können, allerdings nur um durchschnittlich 60 bis 70 g. Zum Vergleich: Neugeborene von Raucherinnen wogen in dieser Studie durchschnittlich 178 Gramm weniger (95%-Konfidenzintervall: 127–230 g) als die Kinder von Nichtraucherinnen. Wie für praktisch alle Substanzen mit physiologischen Effekten gibt es auch für das Koffein keinen Grenzwert, unter welchem überhaupt kein Risiko mehr nachweisbar wäre. Ein völliger Verzicht wäre demnach das Beste. «Obwohl die Verringerung des Geburtsgewichts insgesamt als gering betrachtet werden kann, könnten 60 bis 70 Gramm mehr die perinatale Morbidität und Mortalität bei bereits gefährdeten Föten senken», spekulieren die Studienautoren.

Für die allermeisten Schwangeren bringt diese Studie nichts Neues. Sie dürfen sich getrost auch weiterhin an der Empfehlung

der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung orientieren, wonach geringe Mengen Koffein unter 300 mg pro Tag (wie z.B. 2–3 Tassen Kaffee oder 4–6 Tassen Tee) unbedenklich sind.

Die meisten Schwangeren scheinen sich ohnehin daran zu halten. So betrug der durchschnittliche Koffeinkonsum in der britischen Studie nur 159 mg/Tag. Übrigens enthalten neben den offensichtlichen Koffeinquellen Tee, Kaffee und Cola auch andere Lebensmittel den Muntermacher: 8 Prozent des Koffeinkonsums der Schwangeren in der britischen Studie gingen auf das Konto der Schokolade. Eine Tafel Schokolade enthält 15 bis 100 mg Koffein (je nach Kakaogehalt), eine Tasse Kaffee 75 bis 100 mg, eine Tasse Tee 50 mg und 3 dl Cola 30 mg. ■

RBO

Cochrane-Analyse

Mindert Homöopathie die Nebenwirkungen der Krebstherapie?

Viele Krebspatienten vertrauen zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung auch auf alternative Therapien. Eine systematische Review der Cochrane Collaboration hat kürzlich ergeben, dass zwei homöopathische Pflegemittel möglicherweise imstande sind, bei Krebspatienten die Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie zu lindern (www.cochrane.org/reviews).

Eine Gruppe um Sosie Kassab vom Royal London Homeopathic Hospital in London fand bei ihrer Recherche acht kontrollierte Studien, an denen insgesamt 664 Patienten teilnahmen: Jeweils drei Untersuchungen beschäftigten sich mit den Nebenwirkungen der Radiotherapie respektive Chemotherapie, zwei weitere mit der Behandlung von menopausalen Symptomen nach Therapie eines Mammakarzinoms.

Zwei der Studien höherer Qualität, das heisst mit geringem Bias-Risiko, lieferten

ein positives Ergebnis: In einer Studie mit 254 Patienten zeigte sich, dass ein calendulalhaltiges Externum einer Dermatitis nach Radiotherapie besser vorbeugt als die Hautsalbe Trolamin (Triethanonolamin).

Nach Auffassung der Autoren spricht die Untersuchung für einen Nutzen, allerdings müssten die Ergebnisse noch bestätigt werden.

Jedoch ist die vorsichtig positive Einschätzung nicht unwidersprochen geblieben. Edzard Ernst, Professor für Komplementärmedizin an der Peninsula Medical School in Plymouth, bezweifelte gegenüber der BBC, dass es sich bei der Calendulacreme überhaupt um ein homöopathisches Mittel handle. Der Extrakt in der Creme sei gar nicht nach den Regeln der Homöopathie verdünnt gewesen. Ernst hält die Wirksamkeit von Homöopathika grundsätzlich für unbewiesen. Die Effekte könnten, wie Sosie Kassab vermutet, tatsächlich eher auf

die Hilfsmittel in der Creme zurückzuführen sein.

In der zweiten Studie, an der nur 32 Patienten teilnahmen, war Traumeel® S (eine Kombination aus 14 homöopathischen Mitteln) als Mundspüllösung eingesetzt worden, um Patienten nach Chemotherapie vor einer Stomatitis zu schützen. Die Wirkung fiel signifikant grösser aus als die einer Plazebolösung. Auch hier lässt allein die geringe Fallzahl eine abschliessende Bewertung nicht zu. In den Studien zur Behandlung der Menopausebeschwerden fand sich keine Evidenz für eine Wirksamkeit homöopathischer Mittel. Kaum überraschend: Alle Studien bescheinigten den homöopathischen Mitteln eine gute Verträglichkeit, Nebenwirkungen und Medikamenteninteraktionen wurden nicht beobachtet. ■

U.B.