

Noch mehr positive Daten

Kaffee als «Gesundheitsgetränk»



Koffein ist ein Stimulans, weshalb der Genuss von Kaffee von vielen Laien und manchen Fachpersonen nicht als Teil eines gesunden Lebensstils betrachtet wird. Kaffee ist darüber hinaus aber auch eine reiche Quelle für Antioxidantien und andere bioaktive Verbindungen, deren Wirkungen im menschlichen Körper nicht umfassend geklärt sind. Einige Studien haben eine inverse Beziehung zwischen Kaffeekonsum und Serumbiomarkern für Entzündung sowie Insulinresistenz gezeigt. Schon fast traditionell gilt Kaffee als «ungesund

fürs Herz», untermauert durch die Beobachtung einer Erhöhung des LDL-Cholesterins und kurzfristiger Blutdruckanstiege. Die Studienlage ist allerdings inkonsistent, was an den methodischen Unterschieden zwischen Fallkontroll- und prospektiven Studien liegen könnte, aber auch an ungenügender Kontrolle der Störfaktoren, insbesondere des Rauchens.

Nun hat eine prospektive Studie (National Institutes of Health – AARP Diet and Health Study) die Assoziation zwischen Kaffeekonsum und Gesamtsowie ursachenspezifischer Mortalität untersucht. Sie umfasst mit 230 000 Männern und 1 773 000 Frauen grosse Zahlen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren initial zwischen 50 und 71 Jahre alt und wurden zwischen 1995 und 2008 für insgesamt über 5 Millionen Personenjahre beobachtet.

In lediglich altersadjustierten Modellen war das Todesrisiko unter Kaffeetrinkern erhöht, allerdings waren unter den Kaffeetrinkern auch mehr Raucher.

Nach Berücksichtigung des Raucherstatus und anderer Störfaktoren (z.B. Übergewicht, Diabetes) ergab sich eine signifikante inverse Korrelation zwischen Mortalität und Kaffeegenuss. Die adjustierten Hazard Ratios unter Männern betragen im Vergleich zu Nichtkonsumenten von Kaffee 0,99 für weniger als 1 Tasse pro Tag, 0,94 für 1 Tasse, 0,90 für 2 bis 3 Tassen, 0,88 für 4 bis 5 Tassen und 0,90 für 6 oder mehr Tassen täglich ($p < 0,001$ für Trend). Ähnlich lauteten die Ergebnisse für Frauen.

Ausserdem wurden inverse Assoziationen zur Mortalität von Herzerkrankungen, respiratorischen Leiden, Stroke, Verletzungen und Unfällen, Diabetes und Infektionen beobachtet – nicht jedoch für Krebserkrankungen.

Die Resultate waren auch in Subgruppen ähnlich, etwa bei Personen die nie geraucht oder zu Studienbeginn eine sehr gute Gesundheit angegeben hatten. Diese Daten lassen aber offen, ob hier eine kausale Beziehung vorliegt, wie die Autoren anmerken. **HB**❖

Neal D. Freedman et al.: Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality. *N Engl J Med* 2012; 366: 1891–1904.

Darmkrebsprävention

Virtuelle Kolonoskopie ohne Laxanzien möglich

Mit der CT-Kolonoskopie kann man auch ohne vorheriges Abführen grössere Adenome fast genauso sicher aufspüren wie mit der konventionellen optischen Kolonoskopie. Der Stuhl wird dabei durch ein Kontrastmittel angefärbt, und die Bilder werden mithilfe einer Software «gesäubert».

In der Studie wurden 605 Personen im Alter zwischen 50 und 85 Jahren jeweils innert fünf Wochen mit beiden Methoden untersucht. Von den Adenomen über 10 Millimeter Grösse wurden 91 Prozent mit dieser CT-Methode und 95 Prozent mittels konventioneller Kolonoskopie gefunden (Sensitivität).

Während es bei diesen grösseren Läsionen keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen beiden Methoden gab, schnitt die konventionelle Methode bei den kleineren Adenomen besser ab: Ab 8 Millimeter waren es 70 gegenüber 88 Prozent, bei Adenomen ab 6 Millimeter 59 versus 75 Prozent. Bei der Spezifität sah es ähnlich aus: Für Adenome über 10 Millimeter wurden 85 beziehungsweise 89 Prozent korrekt identifiziert, bei den kleineren Läsionen waren es 86 versus 91 (> 8 mm) und 88 versus 94 Prozent (> 6 mm).

Da die meisten Polypen mit erhöhtem Krebsrisiko und Einfluss auf die Über-

lebenszeit jedoch 10 Millimeter oder grösser sind, sei die laxanzienfreie CT eine überlegenswerte Alternative, um Personen zum Darmkrebscreening zu motivieren, die wegen der mit konventionellen Methoden verbundenen Unannehmlichkeiten nicht daran teilnehmen, so die Studienautoren. Auch von den 26 Läsionen, welche sich in dieser Studie als maligne herausstellten, waren 22 grösser als 10 Millimeter.

Ob diese Resultate allgemein gültig sind, bleibt abzuwarten. Es handelte sich um ein Probandenkollektiv mit einem eher niedrigen Risiko, sodass insgesamt nicht allzu viele Läsionen vorkamen, was die statistische Aussagekraft der Befunde schmälert. **RBO**❖

Zalis ME et al.: Diagnostic accuracy of laxative-free computed tomographic colonography for detection of adenomatous polyps in asymptomatic adults: a prospective evaluation. *Ann Intern Med* 2012; 156: 692–702.

Abnehmen

Ist «Proteinbrot» unbedenklich?

Im Rahmen sogenannter Low-carb-Diäten werden kohlenhydratarme «Eiweissbrote» angeboten. Da es sich um ein neuartiges Produkt handelt, gibt es noch keine Untersuchungen oder Erfahrungen zur langfristigen Unbedenklichkeit eines regelmässigen Konsums. Die deutsche Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. rät davon ab, weil viele Eiweissbrote hohe Mengen an Gluten enthalten. Es sei nicht auszuschliessen, dass der regelmässige

Genuss von glutenreichem Brot die Darmdurchlässigkeit langfristig auch bei Gesunden störe. Falls dem so wäre, könnte dies zu einem höheren Allergierisiko führen, weil dann Fremdstoffe wie Keime oder Allergene die Darmschleimhaut passieren und das Immunsystem in der Darmwand aktivieren könnten. **RBO**❖

Pressemitteilung FET e.V. vom 10. Mai 2012.

Memory-Klinik versus Allgemeinpraktiker

Betreuung bei Demenz auch nicht besser

In einer randomisierten kontrollierten Studie an 9 Memory-Kliniken und bei 159 Allgemeinpraktikern in den Niederlanden wurde die Lebensqualität von 175 ambulanten Patienten mit neu diagnostizierter leichter bis mittelschwerer Demenz sowie ihrer pflegenden Angehörigen verglichen. Die Lebensqualität der Patienten wurde mit einem Fragebogen (Quality of Life in Alzheimer's Disease) für Betreuende ermittelt, diejenige der Betreuenden mit einem weiteren Befragungsinstrument (Sense of Competence). Die Lebensqualität der Patienten fiel in der Memory-Klinik-Gruppe um 0,5 Punkte (96%-Konfidenzintervall [KI] -5,8 bis 1,0) höher aus als in der Allgemeinpraktikergruppe. Die Belastung der

Betreuenden lag in der Memory-Klinik-Gruppe um 2,4 Punkte (-5,8 bis 1,0) tiefer. Die Autoren resümieren: «Es wurde keine Evidenz gefunden, dass Memory-Kliniken hinsichtlich der Therapie und Pflegekoordination für Demenzpatienten effektiver waren als Allgemeinpraktiker.» Sie fügen aber hinzu, dass ohne zusätzliche Evidenz für die Effektivität dieser Betreuungsmodalitäten andere Argumente wie Kostenminimierung, Patientenpräferenz oder die regionale Gesundheitsplanung über die Art der angebotenen Demenzbetreuung entscheiden können. **HB**❖

Els J Meeuwse et al.: Effectiveness of dementia follow-up care by memory clinics or general practitioners: randomised controlled trial. *BMJ* 2012; 344:e3086 doi: 10.1136/bmj.e3086 (Published 15 May 2012).

Orale Kontrazeptiva

«1 x SMS/Tag»

In einer randomisierten Studie mit 962 Patientinnen aus New York wurde untersucht, ob tägliche elektronische Erinnerungen per SMS die Fortführung einer oralen Kontrazeption (OC) günstig beeinflussen können. Nach der sechsmonatigen Studiendauer waren 64 Prozent der Frauen in der täglich «besimsten» Gruppe noch OC-Benutzerinnen, aber nur 54 Prozent in der Kontrollgruppe, in der diese Intervention unterblieben war ($p = 0,005$).

Dies entspricht einer Odds Ratio von 1,44 (95%-Konfidenzintervall 1,03 bis 2,00). Der Effekt nahm jedoch nach Ende der Intervention ab. Es müssten 10 Frauen tägliche SMS erhalten, damit eine Frau mehr die Kontrazeption fortsetzt, errechneten die Autoren. **HB**❖

Paula M. Castaño et al.: Effect of Daily Text Messages on Oral Contraceptive Continuation. A Randomized Controlled Trial. *Obstet Gynecol* 2012; 119:14–20 doi: 10.1097/AOG.0b013e31823d4167.

Vor 10 Jahren

Biowaffen



Nach den so genannten Anthrax-Anschlägen im September 2001 wächst die Angst vor «Bioterrorismus». Damals wurden Briefe mit Milzbrandregenern an Nachrichtensender und US-Senatoren geschickt. Fünf Menschen starben, weil sie die Milzbrandsporen beim Öffnen der Briefe eingeatmet hatten. Im April 2002 berichtet der US-amerikanische Verband der pharmazeutischen Industrie, dass sich weltweit mehr als 100 Firmen, vor allem US-amerikanische, mit der Erforschung und Entwicklung von 256 Medikamenten und Impfungen befassten, die gegen Biowaffen einsetzbar sein könnten (Foto: *Bacillus anthracis* unter dem Elektronenrastermikroskop; CDC).

Vor 50 Jahren

Thalidomid vom Markt

In der Schweiz blieb das thalidomidhaltige Medikament Contergan im Gegensatz zu anderen Ländern verschreibungspflichtig, sodass offiziell nur neun geschädigte Kinder zu beklagen waren. In Deutschland nahm der Hersteller Grünenthal Contergan Ende 1961 vom Markt. In der Schweiz wurde das hier unter Softenon vermarktete Produkt Anfang 1962 zurückgezogen, ebenso Noctosediv und Enterosediv, zwei weitere thalidomidhaltige Medikamente.

Vor 100 Jahren

Klimaforschung

Die Mediziner Arnold Durig und Nathan Zuntz publizieren ihre Forschungsergebnisse einer Schiffsreise nach Teneriffa unter dem Titel «Zur physiologischen Wirkung des Seeklimas». Zuntz und Durig befassten sich eigentlich mit der Höhenmedizin. Sie wollten die Höheneinflüsse auf dem fast 3718 Meter hohen Pico del Teide Teneriffas mit denjenigen auf Alpengipfeln vergleichen, liessen auch die Zeit auf dem Schiff aber nicht forschungstlos



verstreichen. Die sorgfältige Aufzeichnung diverser Parameter wie beispielsweise Pulsfrequenz, Körpertemperatur oder Atmung brachten sie allerdings nicht weiter, was die Aufdeckung der Mechanismen hinter der bekanntermassen positiven gesundheitlichen Wirkung des Seeklimas betrifft. Alles Messbare schien sich unter diesem klimatischen Einfluss nicht wesentlich zu verändern. Spass an der Seefahrt dürften die Probanden trotzdem gehabt haben. Das Foto zeigt die Teilnehmer der Expedition nach Teneriffa mit Durig (hintere Reihe, 3. von rechts) und Zuntz (mittlere Reihe, ganz rechts).