

Kaffee – nützlich oder schädlich?

«Die Datenlage ist oft noch unklar»

Zu nur wenigen Nahrungsmitteln liegen so viele wissenschaftliche Untersuchungen vor wie zum Kaffee. Obwohl der oft Gescholtene in einigen Bereichen, wie zum Beispiel in Bezug auf kardiovaskuläre Erkrankungen, rehabilitiert wurde, liegen für andere medizinische Fachrichtungen bislang nur unzureichende Daten vor, sagt Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer vom Kantonsspital in Winterthur im Gespräch mit der SZE.

SZE: Lange Zeit hiess es, der Konsum von Kaffee führe zur Dehydrierung des Körpers. In jüngster Zeit wurde das jedoch über den Haufen geworfen.



Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer

Prof. Dr. Peter E. Ballmer: Im Jahr 1997 wurde von Monika Neuhäuser-Berthold eine kontrollierte Studie veröffentlicht, in der gezeigt werden konnte, dass ein Konsum von etwa 640 mg Koffein eine Negativbilanz von zirka 700 ml Flüssigkeit verursacht. Das fand ich damals ziemlich überzeugend. Dann ist 2003 ein Review von Maughan und Griffin im «Journal of Human Nutrition and Dietetics» erschienen. In ihm wurde gesagt, dass nach Kaffeegenuss zwar ein akuter dehydrierender Effekt da sei – bei chronischem Kaffeekonsum käme es je-

doch zu einer Art Toleranzbildung, dann sei das kein Problem mehr. Man muss bei solchen Reviews zwar immer vorsichtig sein, aber wahrscheinlich stimmt das. Wenn man regelmässig seine drei, vier oder auch fünf Tassen Kaffee am Tag trinkt, ist das wahrscheinlich kein Problem, das können die meisten Menschen bestätigen.

Ansonsten wären manche Dauerkaffeetrinker ja auch längst schon vertrocknet.

Ich hatte einmal einen englischen Kollegen, der hat seinen gesamten Flüssigkeitsbedarf über Kaffee aufgenommen – er hat ihn permanent getrunken. Wenn es eine wirkliche Imbalance im Wasserhaushalt gäbe, dann müsste man die Leute vom Kaffeetrinken abhalten. Aber dafür gibt es keine gesicherte Erkenntnis. Nichtsdestotrotz hat Koffein pharmakologisch eine ganz klar diuretische Wirkung. Ein Gelegenheits-Kaffeetrinker muss wahrscheinlich in der Sommerzeit ein bisschen aufpassen. Einer, der hingegen jeden Tag alle drei Stunden seinen Kaffee trinkt, hat sich an einen solchen Konsum gewöhnt.

Kaffeetrinken ist ja nicht gleich Kaffeetrinken. Je weiter nördlich man über die Alpen schaut, desto weniger ist die Tradition des Wasserglases neben dem Kaffee verbreitet.

Die Trinkgewohnheiten der Südländer und Orientalen geben hier interessante Hinweise. Menschen im Orient haben schon immer gewusst, dass man zum Kaffee einen Tee oder ein Glas Wasser trinken muss. Das ist natürlich keine Evidence-based Medicine, aber in einem guten Kaffeehaus bekommt man auch bei uns immer ein Glas Wasser mit auf den Tisch gestellt. Je nördlicher man nach Europa kommt, desto grösser wird die Flüssigkeitsmenge im Kaffee. Araber oder Südtaliener trinken einen winzigen, aber sehr starken Kaffee, mit vielleicht 30 oder 40 mg Koffein – also einer ordentlichen Menge Koffein. Der Nordeuropäer trinkt hingegen irgend so einen schrecklichen «Starbuck-Kaffee». Auch da sind vielleicht 30 oder 40 mg Koffein drin, verteilt jedoch auf zweieinhalb Deziliter Flüssigkeit. Der Koffeingehalt in diesen Getränken ist oft nicht so unterschiedlich, aber das Flüssigkeitsvolumen beispielsweise eines italienischen Espressos ist extrem gering. Daher ist es in südlichen Gegenden wohl sinnvoll, dass man Wasser zum Kaffee nimmt. Da spielen auch kulturelle Fragen eine Rolle.

Es sind vor kurzem zwei Arbeiten zum Thema Kaffee und Krebs erschienen. Scheint der Kaffee auch hier rehabilitiert zu werden?

Auf dem Gebiet Kaffee und Krebs existieren sehr widersprüchliche Daten. Manche sagen, Kaffee habe einen Einfluss auf den Krebs – andere verneinen dies. Interessant ist aber, dass Kaffee den Folsäure-Metabolismus negativ zu beeinflussen scheint. Folsäure hat nicht nur kardiovaskulären, sondern auch bei der Tumorentstehung einen gewissen protektiven Effekt. Wenn nun der Kaffee die Folsäure im Körper reduziert, könnte ein gewisses Risiko entstehen. Aber das ist sehr unsicher. Diese japanische Studie, nach der durch Kaffeekonsum das Risiko für ein hepatozelluläres Karzinom gesenkt wird, ist schwer zu beurteilen.

Eine andere Studie besagt, dass de-koffeinierter Kaffee einen protektiven Effekt beim kolorektalen Karzinom besitzt.

Auch beim kolorektalen Karzinom gibt es bezüglich des Einflusses von Kaf-



fee widersprüchliche Aussagen. Mit diesen jetzt vorliegenden epidemiologischen Daten muss man daher sehr vorsichtig sein, ich kann damit nicht allzu viel anfangen. Da werden alle irgendwie verfügbaren Daten erhoben und dann mit in die Untersuchung hineingenommen. Auf diese Weise hat man jetzt auch herausgefunden, dass moderater Alkoholgenuß bei Frauen die kognitive Dysfunktion eher verhindert – das sind für mich akrobatische Statistikleistungen. Übrigens ist es auch bei Parkinson ähnlich: Es gibt Studien, die sagen, es existiere ein Benefit durch Kaffee, andere sagen Nein. Wegen eines solchen Ergebnisses würde ich niemandem empfehlen, keinen koffeiinierten Kaffee mehr zu trinken.

Im kardiovaskulären Bereich ist die Datenlage klarer?

Dort ist es aufgrund sehr guter Daten zumindest eindeutiger, dass Kaffeekonsum nicht schädlicher ist als der anderer Getränke. Jahrzehntlang haben zumindest die Anglo-Amerikaner gesagt, Kaffee verursache koronare Herzkrankheit, Hypotonie und so weiter. Da gab es beispielsweise Veröffentlichungen, die zeigten, dass Kaffee das Blutcholesterin um 10 Prozent steigert, aber nur bei Menschen, die ungefilterten Kaffee trinken. Warum hatten die Filterkaffeetrinker keine Cholesterinerhöhung? Man hat nachgeschaut und eine Substanz – ein Diterpen – gefunden, welches eine Cholesterinsteigerung verursacht. Durch das Filtrieren des Kaffees wird diese Substanz eliminiert. Dann gibt es Studien, die eindeutig zeigen, dass sowohl der systolische als auch der diastolische

Druck bei Leuten, die fünf bis sieben Tassen Kaffee am Tag trinken, um etwa 2 mmHg ansteigt. Das klingt zwar nach wenig, aber epidemiologisch gesehen ist das eine grosse Blutdruckveränderung.

Aber die Frage ist: Führt das wirklich zu einer erhöhten kardiovaskulären Mortalität? In einer finnischen Studie aus dem Jahr 2000 wurden 20 000 Menschen über Jahre beobachtet. Dabei zeigte sich, dass diejenigen Menschen, die überhaupt keinen Kaffee getrunken hatten, ein höheres Mortalitäts- und Herz-Kreislauf-Risiko hatten als diejenigen mit einem mittleren Kaffeekonsum. Erst bei sehr grossen Kaffeemengen, über sieben Tassen am Tag, gab es auch unter den Kaffeetrinkern ein erhöhtes Risiko. Und wieder muss man vorsichtig sein: Leute, die so viel Kaffee trinken, rauchen auch sehr oft.

Eine andere sehr interessante Laborstudie aus dem Jahr 2002 konnte nachweisen, dass Kaffee zu einer Thrombozyten-Aggregationshemmung führt, also eine aspirinähnliche Wirkung hat. Obwohl Kaffee die kardiovaskulären Risiken theoretisch erhöht, könnte das die Erklärung dafür sein, dass er letztlich keinen Einfluss auf die Mortalität oder das KHK-Risiko hat. Kaffeegenuss würde damit zu einer Balance zwischen Aggregationshemmung und KHK-Risiko führen.

Trinken Sie selbst gerne Kaffee

Ja, sehr gerne. Ich bin der klassische Espresso-Trinker: viel Zucker – und: je kleiner und konzentrierter, desto besser. Da bin ich Südtaliener. ■

Das Interview führte Dr. Klaus Duffner, Freiburg

Glosse

Laut Wörterbuch sind Genussmittel «Lebensmittel mit anregender Wirkung, aber ohne nennenswerten Nährwert (Kaffee, Gewürze, alkoholische Getränke)». Der Nährwert mag zwar nicht nennenswert sein, aber die soziale Bedeutung und der Kulturaspekt sind dafür umso grösser. Was wäre die Welt fad ohne Genussmittel! Genussmittel sind die Interpunktion im Alltag, sie können Grundlage für Freundschaften sein, sie können belohnen, trösten, ehren, einleiten, ausläuten, sie können einfach Sachen, die andere Lebensmittel – mit nennenswertem Nährwert – schlicht nicht können. Zum Beispiel Kaffee: Natürlich kann man an einem Samstagmorgen im Lieblingscafé auch ein Glas Milch trinken, während man hingebungsvoll den Stapel Zeitungen durchschmökert, aber das ist kein Bild! Es geht um das Bild! Denken Sie, Thomas Mann hat Sirup getrunken, als er die «Buddenbrooks» geschrieben hat? Was ich an meiner besten Freundin unter anderem am meisten liebe, ist ihr romantisches Zelebrieren von Genussmitteln und ergo sozialen Zusammenreffen. Wenn man bei ihr zuhause Kaffee trinkt, ist das nicht irgendein Kaffee, sondern ein ausgesuchter, teurer, harmonischer, zart bitterer Kaffee, und sie lässt es sich nicht nehmen, ihn mit einem Klecks aufgeschäumter Milch zu servieren, auch wenn das morgens um sieben nach einer durchzechten Nacht ist. Oder aber sie steht mit einer Piccolo-Flasche Champagner vor der Uni, wenn man eine wichtige Prüfung hatte – nur Champagner kann solche Momente würdig begleiten und unterstreichen – mit Rivella verpufft die Wichtigkeit, das Bedeutende wird zum Banalen. Oder sie kommt mit einer Flasche Wein vorbei bei Liebeskummer oder Weltschmerz. Ach, sie ist eine tolle Freundin. Und eine Virtuosa und Meisterin im dramaturgisch wirkungsvollen Inszenieren von Genussmitteln.

Michèle Roten
E-Mail: verlag@toaster.ch