

Studienservice

Die Auswirkung von Kaffeekonsum auf die Gesundheit

Kaffee ist ein beliebtes Getränk, das von Menschen in aller Welt konsumiert wird. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Kaffeekonsum mit einem geringeren Sterberisiko in Verbindung gebracht werden kann und dass er das Risiko für Typ-2-Diabetes, Adipositas und einige Krebsarten verringern könnte. Es gibt jedoch auch die allgemeine Warnung, dass Kaffee das Auftreten von Herzrhythmusstörungen begünstigen kann, obwohl die Beweise für einen Zusammenhang zwischen beiden widersprüchlich sind. Eine neue Interventionsstudie, die im *New England Journal of Medicine* veröffentlicht wurde, untersuchte die Auswirkungen von Kaffee auf Herzrhythmusstörungen und den allgemeinen Gesundheitszustand wie körperliche Aktivität, Schlafdauer und Blutzucker.

Die Analyse wurde an 100 gesunden erwachsenen Teilnehmer*innen mit einem Durchschnittsalter von 39 Jahren durchgeführt. Diese trugen Elektrokardiogramm-(EKG)-Monitore zur Erfassung des Herzrhythmus, Fitbit-Geräte zur Erfassung der Schrittzahl und des Schlafs sowie Blutzuckersensoren zur kontinuierlichen Überwachung des Blutzuckerspiegels. Die Daten wurden über einen Zeitraum von zwei Wochen erhoben, in denen die Teilnehmer*innen nach dem Zufallsprinzip entweder zwei Tage lang Kaffee trinken (eine Tasse entsprach 250 ml schwarzem Kaffee oder zwei Schuss Espresso) oder zwei Tage lang auf Koffein verzichten sollten. Das Design stellte sicher, dass die Teilnehmer*innen nie mehr als zwei Tage lang Kaffee konsumierten oder auf Koffein verzichteten. Die Proband*innen drückten einen Knopf auf ihrem EKG-Pflaster, wenn sie ein Kaffeegetränk zu sich nahmen und füllten täglich Fragebögen zum Kaffeekonsum aus.

Zu Beginn der Studie tranken die meisten Teilnehmer*innen weniger als eine Tasse Kaffee pro Tag. Während der Studie tranken die meisten, die zum Kaffeetrinken eingeteilt waren, 2 bis 3 Tassen pro Tag. Der Konsum dieser Kaffeemenge stand nicht in Verbindung mit einer Zunahme vorzeitiger Vorhoffibrillationen, d. h. zusätzlicher Herzschläge, die in den oberen Herzkammern beginnen und zu Vorhofflimmern führen können. Auch auf den Blutzuckerspiegel hatte der Kaffeekonsum keine Auswirkungen. Hingegen hatten die Teilnehmer*innen an den Tagen, an denen sie Kaffee tranken, etwa 50 % mehr vorzeitige ventrikuläre Kontraktionen (PVC). PVCs sind eine Art zusätzlicher Herzschlag, der von der unteren Herzkammer ausgeht. Allerdings schien es keinen Zusammenhang zwischen dem Trinken einer einzigen Tasse Kaffee und einer Zunahme der PVCs zu geben. Außerdem ergab die Studie, dass die Teilnehmer*innen an den Kaffee-Tagen im Durchschnitt 1058 Schritte mehr machten. Interessanterweise wurden 1000 zusätzliche Schritte pro Tag mit einer Senkung der Sterblichkeit um 6 bis 12 % in Verbindung gebracht, eine Effektgröße, die dem Ausmaß des bei Kaffeetrinkern beobachteten Mortalitätsvorteils entspricht. Die Autoren vermuten, dass die mit dem Kaffeekonsum einhergehende Zunahme der körperlichen Aktivität ein Faktor sein könnte, der zur Verringerung der Sterblichkeit beiträgt. Ob diese Wirkungen durch das Koffein oder andere Wirkstoffe im Kaffee verursacht werden, kann nur spekuliert werden. Es wurde auch festgestellt, dass Kaffeetrinken die Schlafdauer um etwa eine halbe Stunde pro Nacht verkürzt, was zeigt, dass Kaffee diesen wichtigen Gesundheitsfaktor beeinflussen kann. Dies könnte insbesondere für Menschen mit Schlafproblemen von Bedeutung sein.

Diese Studie weist einige Schwachstellen auf, da sie nicht als Blindstudie durchgeführt wurde und die Auswirkungen von Kaffee nur bei einer relativ jungen und gesunden Bevölkerung untersucht wurde. Trotzdem liefert diese Studie weitere Belege dafür, dass mäßiger koffeinhaltiger Kaffeekonsum das

Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei gesunden Erwachsenen nicht erhöht. Die Autoren stellen fest, dass die klinische Bedeutung des geringen Anstiegs der täglichen PVCs, der an Kaffeetrinktagen beobachtet wurde, ungewiss ist. Ein wichtiger Faktor ist sicherlich die Zubereitungsart des Kaffees, da die zusätzlichen Kalorien, der Zucker und die gesättigten Fette in einem Kaffee mit Schlagobers und Zucker die gesundheitlichen Vorteile eines gewöhnlichen schwarzen Kaffees aufheben könnten.

Referenz

Marcus GM, Rosenthal DG, Nah G, Vittinghoff E, Fang C, Ogomori K, Joyce S, Yilmaz D, Yang V, Kessedjian T, Wilson E, Yang M, Chang K, Wall G, Olgin JE. Acute Effects of Coffee Consumption on Health among Ambulatory Adults. N Engl J Med. 2023 Mar 23;388(12):1092-1100. doi: 10.1056/NEJMoa2204737.