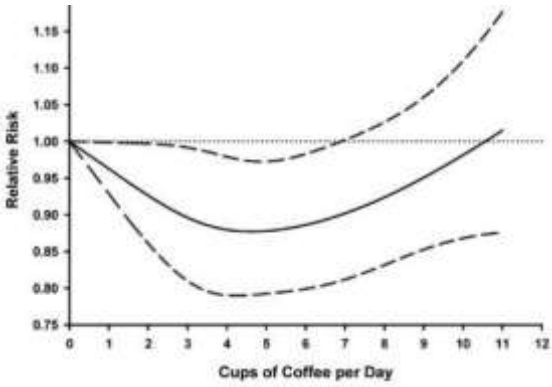
Tun Sie sich was Gutes : Kaffeepause !



Medscape brachte heute eine lockere und doch hochwertige Präsentation über die zahlreichen Vorteile von Kaffee, die ich Ihnen nicht vorenthalten will. Interessant finde ich dabei, wieviele grausame Folgen dem Kaffeegenuß schon nachgesagt wurden - praktisch nichts davon bleibt übrig, oft stimmt sogar das Gegenteil. Die gängige Maßeinheit für den Kaffeekonsum ist übrigens "cups". Nun lässt "Tasse" ja eine breite Vielfalt an Rauminhalt zu - ich gehe mal davon aus, dass das offizielle amerikanische Raumaß cup (235 ml) dem nahekommt: zum einen ist das in den USA wirklich ein völlig gängiges Maß und zum anderen trinken die US-Amerikaner üblicherweise aus deutlich größeren Tassen als sie hierzulande üblich sind.

Den Tag gut beginnen
Mit der Tasse Kaffee am Morgen tun Sie sich wirklich was Gutes: Er weckt sie auf und reduziert dabei Ihr Risiko für neurodegenerative Vorgänge. Zugleich sinkt das Risiko für Depression, Krebs und vaskuläre Erkrankungen. Da freut man sich doch des Lebens und das auch noch länger: kürzlich wurden Daten publiziert, die eine insgesamt mehr als 10 % geringere Sterblichkeit bei Kaffee-Trinkern im Vergleich zu Kaffee-Verschmähern in einem 13-Jahres-Zeitraum belegen *[1]*.

Cardiovaskuläre Erkrankungen
Obwohl Koffein den RR erhöht, ist es in Kaffee enthalten trotzdem gut fürs cardiovaskuläre System. Es wirkt dann weniger RR-erhöhend als in chemischer Reinform und außerdem enthalten Kaffeebohnen Antioxidantien, wirken sich günstig aufs LDL-Cholesterin aus und senken Entzündungsparameter *[2-7]*.



Im Gegensatz zur Falschmeldung in den offiziellen Empfehlungen der American Heart Association zum heart failure, begünstigt Kaffee keineswegs Herzversagen. Vielmehr scheint moderater Konsum gegen Herzversagen zu schützen *[3,8]* und erst bei mehr als 10 cups am Tag steigt das Risiko über das der Kaffee-Verschmäher:
Relatives Risiko von Herzversagen in Abhängigkeit vom Kaffee-Konsum
(gestrichelt = 95%Conf.Interv.).
Quelle [8] - free download

Cerebrovaskuläre Erkrankungen
Glücklicherweise kommt auch unser Hirn in den Genuß der vaskulären Vorteile von Kaffee. In einer Metaanalyse wurde für einen Konsum von 1-6 Tassen täglich ein um 17 % reduziertes Schlaganfall-Risiko gefunden *[9]*, auch eine ganz aktuelle Metaanalyse kommt zu einem ähnlichen Ergebnis *[11]*. Noch besser sind die Ergebnisse einer großen schwedischen Studie, die eine große Anzahl von Frauen 10 Jahre unter dieser Fragestellung beobachteten: über 20 % sank hier bei den Kaffee-Trinkerinnen das Apoplex-Risiko *[10]* .

Mit oder ohne Zucker ?
Mehrere Untersuchungen fanden ein geringeres Risiko von Diabetes II bei Kaffee-Trinkern *[12-14]* . In einer noch laufenden Studie scheint sich sogar abzuzeichnen, dass Kaffee zu Gewichtsabnahme führen kann *[15]*.

Und Krebs ?
Nicht genug mit den bisherigen Wohltaten: Kaffee scheint auch das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen zu verringern, darunter weit verbreitete wie Prostata- und Mamma-CA *[16-21]*.

Neurodegeneration
Kaffee frischt die Birne auf - zumindest kurzfristig. Doch hilft er gegen Demenz ? Auch das scheint möglich: Patienten mit leichter kognitiver Störung hatten ein geringeres Risiko, eine manifeste Demenz zu entwickeln, wenn sie 3-5 cups am Tag zu sich nahmen *[22]*. Zumindest bei Mäusen scheint Koffein die ß-Amyloid-Synthese zu hemmen.
Mehr oder weniger ein Alter Hut ist die Tatsache, dass Kaffeegenuß M. Parkinson vorbeugt *[23]*. Darüber hinaus scheint es der Entwicklung einer Lewy-Body-Demenz vorzubeugen *[24]*.
Nur Vorteile kann nicht sein .... Kaffee scheint das Manifestationsalter der Chorea Huntington nach vorn zu verlagern *[25]*.

Depression
Neben dem kurzfristigen Wohlbefinden, das eine gute Tasse Kaffee vermittelt, scheint der Zaubertrank auch einen gewissen Schutz vor Depressionen zu bieten. Hier rangieren die Unterschiede zu den Kaffee-Verschmähern in entsprechenden Studien bei ca. 15-20 % *[26-29]*.

Sonstiges
Darüber hinaus scheint Kaffee der Leber gut zu tun *[30-34]*, trockene Augen durch vermehrte Tränensekretion zu befeuchten *[35]*, Gicht zu bremsen *[36]*. Sogar die Infektionsabwehr profitiert. Bei diesem Thema geht's nicht etwa um Schnupfen: nein, Kaffee soll gegen Infektionen mit MRSA schützen *[37]*.

Nachteile ?
Neben der früher ausbrechenden Chorea Huntington taucht sich in der Sparte Nachteile nur ein Überraschungskandidat auf: das Glaukom-Risiko steigt *[38]* . Ansonsten finden sich die allgemein bekannten negativen Eigenschaften des Kaffees: der RR kann vorübergehend steigen. Ängste, Tremor und Schlafstörungen werden schlechter. Koffein führt zu Gewöhnung mit Entzugssymptomen (v.a. Entzugskopfschmerz) - Für mich ein Grund, jetzt noch schnell einen Gute-Nacht-Kaffee zu trinken !

Quellen

1. Freedman ND, Park Y, Abnet CC, et al. Association of coffee drinking with total and cause-specific mortality. N Engl J Med. 2012;366:1891-1904.
2. Larsson SC, Orsini N. Coffee consumption and risk of stroke: a dose-response meta-analysis of prospective studies. Am J Epidemiol. 2011;174:993-1001.
3. Wu JN, Ho SC, Zhou C, et al. Coffee consumption and risk of coronary heart diseases: a meta-analysis of 21 prospective cohort studies. Int J Cardiol. 2009;137:216-225.
4. Natella F, Nardini M, Belelli F, et al. Coffee drinking induces incorporation of phenolic acids into LDL and increases the resistance of LDL to ex vivo oxidation in humans. Am J Clin Nutr. 2007;86:604-609.

5. Gómez-Ruiz JA, Leake DS, Ames JM. In vitro antioxidant activity of coffee compounds and their metabolites. J Agric Food Chem. 2007;55:6962-6969.
6. Nardini M, D'Aquino M, Tomassi G, et al. Inhibition of human low-density lipoprotein oxidation by caffeic acid and other hydroxycinnamic acid derivatives. Free Radic Biol Med. 1995;19:541-552.
7. Montagnana M, Favaloro EJ, Lippi G. Coffee intake and cardiovascular disease: virtue does not take center stage. Semin Thromb Hemost. 2012;38:164-177.
8. Mostofsky E, Rice MS, Levitan EB, Mittleman MA. Habitual coffee consumption and risk of heart failure: a dose - response meta-analysis. Circ Heart Fail. Volltext !
9. Larsson SC, Orsini N. Coffee consumption and risk of stroke: a dose-response meta-analysis of prospective studies. Am J Epidemiol. 2011;174:993-1001.
10. Larsson SC, Virtamo J, Wolk A. Coffee consumption and risk of stroke in women. Stroke. 2011;42:908-912.
11. D'Elia L, Cairella G, Garbagnati F, et al. Moderate coffee consumption is associated with lower risk of stroke: meta-analysis of prospective studies. J Hypertension. 2012;30 (e-Supplement A):e107.
12. Huxley R, Lee CM, Barzi F, et al. Coffee, decaffeinated coffee, and tea consumption in relation to incident type 2 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis. Arch Intern Med. 2009;169:2053-2063.
13. Sartorelli DS, Fagherazzi G, Balkau B, et al. Differential effects of coffee on the risk of type 2 diabetes according to meal consumption in a French cohort of women: the E3N/EPIC cohort study. Am J Clin Nutr. 2010;91:1002-112.
14. Floegel A, Pischon T, Bermann MM, et al. Coffee consumption and risk of chronic disease in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Germany study. Am J Clin Nutr. 2012;95:901-908.
15. Vinson JA, Burnham B, Nagendran MV, et al. Randomized double-blind placebo-controlled crossover study to evaluate the efficacy and safety of a green coffee bean extract in overweight subjects. Program and abstracts of the 243rd American Chemical Society National Meeting and Exposition; March 25-29, 2012; San Diego, California. Abstract 92.
16. Je Y, Hankison SE, Tworoger SS, et al. A prospective cohort study of coffee consumption and risk of endometrial cancer over a 26-year follow-up. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2011;20:1-9.
17. Wilson KM, Kasperzyk JL, Rider JR, et al. Coffee consumption and prostate cancer risk and progression in the Health Professionals Follow-up Study. J Natl Cancer Inst. 2011;8;103:876-884.
18. Turati F, Galeone C, La Vecchia C, et al. Coffee and cancers of the upper digestive and respiratory tracts: meta-analyses of observational studies. Ann Oncol. 2011;22:536-544.
19. Galeone C, Tavani A, Pelucchi C, et al. Coffee and tea intake and risk of head and neck cancer: pooled analysis in the international head and neck cancer epidemiology consortium. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010;19:1723-1736.
20. Song F, Qureshi AA, Han J. Increased caffeine intake is associated with reduced risk of Basal cell carcinoma of the skin. Cancer Res. 2012;72:3282-3289.
21. Li J, Seibold P, Chang-Claude J, et al. Coffee consumption modifies risk of estrogen-receptor negative breast cancer. Breast Cancer Res. 2011;13:R49.
22. Cao C, Loewenstein DA, Lin X, et al. High blood caffeine levels in MCI linked to lack of progression to dementia. J Alzheimer Dis. 2012;30:559-572.
23. Hamza TH, Chen H, Hill-Burns EM, et al. Genome-wide gene-environment study identifies glutamate receptor gene GRIN2A as a Parkinson's disease modifier gene via interaction with coffee. PLoS Genet. 2011;7: e1002237.
24. Ross W, Duda J, Abbott R, et al. Association of coffee caffeine consumption with brain Lewy pathology in the Honolulu-Asia Aging Study. Program and abstracts of the 64th Annual Meeting of the American Academy of Neurology; April 21-28, 2012; New Orleans, Louisiana. Abstract #S42.005.
25. Duru C. Caffeine is a modifier of age at onset in Huntington's disease. Program and abstracts of the 15th International Congress of Parkinson's Disease and Movement Disorders; June 5-9, 2011; Toronto, Ontario, Canada. Abstract 180.
26. Lucas M, Mirzaei F, Pan A, et al. Coffee, caffeine, and risk of depression among women. Arch Intern Med. 2011;171:1571-1578.
27. Pasco JA, Nicholson GC, Williams LJ, et al. Association of high-sensitivity C-reactive protein with de novo major depression. Br J Psychiatry. 2010;197:372-377.
28. Ng F, Berk M, Dean O, Bush AI. Oxidative stress in psychiatric disorders: evidence base and therapeutic implications. Int J Neuropsychopharmacol. 2008;11:851-876.

29. O'Connor A. Coffee drinking linked to less depression in women. New York Times. February 13, 2012. http://well.blogs.nytimes.com/2011/09/26/coffee-drinking-linked-to-less-depression-in-women/ Accessed January 11, 2012.
30. Molloy JW, Calcagno CJ, Williams CD, Jones FJ, Torres DM, Harrison SA. Association of coffee and caffeine consumption with fatty liver disease, nonalcoholic steatohepatitis, and degree of hepatic fibrosis. Hepatology. 2012;55:429-436.
31. Gallus S, Tavani A, Negri E, La Vecchia C. Does coffee protect against liver cirrhosis? Ann Epidemiol. 2002;12:202-205.
32. Molloy JW, Calcagno CJ, Williams CD, et al. Association of coffee and caffeine consumption with fatty liver disease, nonalcoholic steatohepatitis, and degree of hepatic fibrosis. Hepatology. 2012;55:429-436.
33. Modi AA, Feld JJ, Park Y, et al. Increased caffeine consumption is associated with reduced hepatic fibrosis. Hepatology. 2010;51:201-209.
34. Birerdinc A, Stepanova M, Pawloski L, Younossi M. Caffeine is protective in patients with non-alcoholic fatty liver disease. Aliment Pharmacol Ther. 2012;3576-82.
35. Arita R, Yanagi Y, Honda N, Maeda S, et al. Caffeine increases tear volume depending on polymorphisms within the adenosine A2a receptor gene and cytochrome P450 1A2. Ophthalmology. 2012;119:972-978.
36. Choi HK, Willett W, Curhan G. Coffee consumption and risk of incident gout in men: A prospective study. Arthritis Rheum. 2007;56:2049-2055.
37. Matheson EM, Mainous AG, Everett CJ, King DE. Tea and coffee consumption and MRSA nasal carriage. Ann Fam Med. 2011;9:299-304.
38. Pasquale L. Program and abstracts of the American Glaucoma Society 22nd Annual Meeting; March 1-4, 2012; New York, New York. Abstracts 23 and 83.



von
Dr. med. Klaus Rottach
Neurologie u.Psychiatrie, Freie Ärzteschaft, BFAV

Du wirst kein Gewicht, keine Form und auch keine Berechnung finden, auf die Du Dein Urteil über Gesundheit und Krankheit stützen kannst. In der ärztlichen Kunst gibt es keine Gewissheit außer in den Sinnen des Arztes (Hippokrates)