



Experteukurs

Insider Tipps von unserem Kaffeewissenschaftler

Gerhard ist Biologe und erfahrener Kaffeewissenschaftler und kennt sich bestens mit dem Thema „Kaffee und Gesundheit“ aus. In diesem Interview gibt er uns einen kleinen Einblick. Vielen Dank!

Frage 1:

Indre: „Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber und entzieht dem Körper Wasser?“

Gerhard: „Nein. Das hat man früher gedacht, denn das enthaltene Koffein kann tatsächlich bei Menschen, die noch nicht zu den regelmäßigen Kaffeetrinkern zählen, zunächst so wirken, dass sozusagen mehr Flüssigkeit unten herauskommt, als vorher hineingegeben wurde. Bereits vor gut 5 Jahren wurde jedoch in einer Studie gezeigt: Bei gewohnheitsmäßigen Kaffeetrinkern zählt die Tasse Kaffee genauso zur Wasserhaushaltsbilanz wie es alternativ eine Tasse Wasser täte.“

Frage 2:

Indre: „Wie wirkt das Koffein des Kaffees im Körper – Ist er Freund oder Feind?“

Gerhard: „Gute Frage. Ich sage einmal: kommt darauf an wieviel und von wem zu sich genommen: Nicht jeder kann Coffein gleich gut verstoffwechseln, das ist genetisch bedingt. Die wenigen davon betroffenen merken das ganz von selbst, und es ist also auch kein Zufall, dass man unter Menschen, die keinen Kaffee mögen, vermehrt Träger der Stoffwechsel-Genvariante „schwacher Coffein-Abbau“ findet. Für die meisten ist Coffein der Muntermacher am Morgen, einige setzen ihn gezielt ein, als die Stimulanz zum Aufmerksam-Bleiben (eine Tasse), ja sogar ein Durchhaltungsunterstützer beim Sport (doppelter Espresso). Dies findet auch die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA, solange Einzeldosen eingehalten und Tagesmengen nicht überschritten werden. Zumindest, solange man die vier bis fünf Tassen Kaffee oder Espresso nicht überschreitet, sieht die EFSA keinen Grund zur Sorge, was die Gesundheit angeht – für Schwangere und Heranwachsende gilt die Hälfte. Gut ein Viertel der deutschen trinkt mehr als das, doch sind die statistisch belastbaren Daten rar darüber, wie es denen (ich gehöre dazu) gesundheitlich geht.“

Frage 3:

Indre: „Treibt Kaffee den Blutdruck in die Höhe?“

Gerhard: „Kurzzeitig durchaus (ist ja manchmal erwünscht), aber nicht dauerhaft. Wohlgermerkt: Man ist sich heute einig, dass Kaffee nicht die Ursache für chronischen Bluthochdruck ist. Und es mag in der Tat geraten sein, den Kaffeegenuss einzuschränken, wenn man denn Bluthochdruck hat. Das jedoch sollte man am besten mit seinem Arzt/Ärztin besprechen.“



Frage 4:

Indre: „Eine häufige Frage unserer Kunden lautet: Welche Kaffeesorte ist besonders mild, bzw. hat wenig Säure?“

Gerhard: „Okay, nach milden, wenig Säure-lastigen Kaffees kann man fragen, aufgrund von Geschmacksvorlieben. Wenn es aber wegen Bekömmlichkeit ist, würde ich fast sagen: „das ist ja soo Achtziger!“; denn mit den Säuren hat das nichts zu tun, wie Studien der TU München gezeigt haben. Kaffee enthält ganz profane Säuren, wie Essigsäure, Citronensäure, Phosphorsäure und Äpfelsäure, die in allen möglichen anderen Lebensmitteln vorkommen. Die würden in der anzutreffenden Konzentration nicht ausreichen, um Sodbrennen zu verursachen. Und dann ist da noch die Chlorogensäure, die etwa auch in Kartoffeln vorkommt. Sie kommt als Antioxidanz und auch in Magenstudien durchweg positiv weg. Aber wie gesagt: 1.) Ist der Übeltäter ein ganz anderer, nämlich Bestandteile der natürlichen Wachsschicht auf der Rohkaffeebohne (Sogenannte C5HTs), und 2.) reagieren nur wenige, C5HT-sensible Personen darauf. Mein Rat: nehmen Sie in diesem Fall dunkel gerösteten Kaffee, da ist ein Großteil der C5HTs verbrannt oder nehmen Sie Entcoffeinierten, da wurde beim Entfernen des Coffeins das Wachs mit abgewaschen. Auch hier gilt, wenn die Beschwerden nicht verschwinden, nicht etwa „Abwarten und Tee trinken“ sondern: ärztlichen Rat suchen. Für alle, die aus geschmacklichen Gründen weniger Säure in Ihrem Kaffee wünschen, gilt: Robusta hat weniger Säure als Arabica, Brasil Arabica weniger als Ostafrika-Arabica und dunkel geröstete haben weniger als hell geröstete Kaffees.“

Frage 5:

Indre: „Dein Fazit - Ist Kaffee gesund oder ungesund?“

Gerhard: „Ich sage es einmal mit Goethe, denn immerhin hat er einst dem Chemiker Runge ein paar Kaffeebohnen in die Hand gedrückt, er solle „Base des Kaffees“ finden (hat der hingekriegt: das Koffein): „Zwei Seelen wohnen, ach, in meinem Kaffee...“, aus meiner wissenschaftlichen Sicht gibt es immer ein wenig Schatten jedoch viel mehr Licht: und auch die heutige Medizin sieht Kaffee sehr wohlwollend. Statistisch gesehen erkranken Kaffeetrinker seltener an Krebs, an Parkinson, an Alzheimer und Diabetes Typ 2, jedoch kennt man den jeweiligen Mechanismus noch nicht genau. Im Fokus hierbei stehen der Magen-Darm-Trakt und die Leber. Das sollte doch zumindest ausreichen, um vor allem den Genuss bei einer guten Tasse Kaffee in den Vordergrund zu stellen!“



Hier findest du Quellenbelege zu Gerhards Aussagen:

Aussage zum mit Wasser vergleichbaren Beitrag von Kaffee zum Wasserhaushalt:

Killer SC, Blannin AK, Jeukendrup AE (2014) No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population. PLoS ONE 9 (1):e84154

Aussage: Es gibt einen Zusammenhang zwischen genetisch bedingter Coffein-Abbauschwäche und Tendenz zu geringem Coffein-Konsum

Quelle:

Cornelis MC, El-Sohehy A, Kabagambe EK, Campos H (2006) Coffee, CYP1A2 Genotype, and Risk of Myocardial Infarction. JAMA 295 (10):1135-1141. doi:10.1001/jama.295.10.1135

Aussagen der europäischen Lebensmittelbehörde EFSA zur Unterstützung durch Koffein beim Ausdauersport und beim Geistig-Wachbleiben:

„Caffeine contributes to an increase in endurance performance... [and] endurance capacity“

Bedingung: die Dosis sollte auf 3mg/Kg Körpergewicht eingestellt sein, bei 60 kg kann das ein doppelter Espresso leicht erfüllen (https://www.kaffeeverband.de/de/faq/#_Inhaltsstoff_Koffein).

„Caffeine helps to increase alertness ... [and] to improve concentration“

Bedingung: bei einer Dosis von 75 mg (unabhängig vom Körpergewicht), das kann das eine Tasse Kaffee erfüllen.

Quelle:

EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies (2011) Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increase in physical performance during short-term high-intensity exercise (ID 737, 1486, 1489), increase in endurance performance (ID 737, 1486), increase in endurance capacity (ID 1488) and reduction in the rated perceived exertion/effort during exercise (ID 1488, 1490) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 9 (4):2053. doi:10.2903/j.efsa.2011.2053

EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products NaA (2014) Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increased alertness pursuant to Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006 EFSA Journal 12 (2):3574. doi:10.2903/j.efsa.2014.3574

Aussagen der europäischen Lebensmittelbehörde EFSA zur gesundheitlichen Unbedenklichkeit von Koffein:

Keine Bedenken für gesunde, nicht-schwangere Erwachsene bei Einzeldosen von 200 mg und bei Tagesgesamtmengen von 400 mg.

Quelle:

EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies (2015) Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 13 (5):4102. doi:10.2903/j.efsa.2015.4102

Aussage: Kaffee nicht verantwortlich für chronischen Bluthochdruck

Quelle:

Guessous I, Eap C, Bochud M (2014) Blood Pressure in Relation to Coffee and Caffeine Consumption. Curr Hypertens Rep 16 (9):1-9. doi:10.1007/s11906-014-0468-2

Aussage: Nicht die Säuren des Kaffees, sondern C5HTs vor allem verantwortlich für Magensäureüberschuss bei empfindlichen Personen

Quelle:

Rubach M, Lang R, Skupin C, Hofmann T, Somoza V (2010) Activity-Guided Fractionation to Characterize a Coffee Beverage that Effectively Down-Regulates Mechanisms of Gastric Acid Secretion as Compared to Regular Coffee. Journal of Agricultural and Food Chemistry 58 (7):4153-4161. doi:10.1021/jf904493f

Weiss C, Rubach M, Lang R, Seebach E, Blumberg S, Frank O, Hofmann T, Somoza V (2010) Measurement of the Intracellular pH in Human Stomach Cells: A Novel Approach To Evaluate the Gastric Acid Secretory Potential of Coffee Beverages. Journal of Agricultural and Food Chemistry 58 (3):1976-1985. doi:10.1021/jf903614d