Kaffee senkt laut Studie das Risiko für Herzprobleme und frühen Tod, insbesondere gemahlener und koffeinhaltiger Kaffee

"Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein leichter bis mäßiger Konsum von gemahlenem Kaffee, Instantkaffee und entkoffeiniertem Kaffee als Teil eines gesunden Lebensstils betrachtet werden sollte", sagte Studienautor Peter Kistler, Leiter der klinischen Elektrophysiologieforschung am Baker Heart and Diabetes Institute und Leiter der Elektrophysiologie am Alfred Hospital in Melbourne.

Die Forscher stellten bei allen drei Kaffeesorten eine "signifikante Verringerung" des Risikos für koronare Herzkrankheiten, Herzinsuffizienz und Schlaganfall fest. Allerdings verringerten nur gemahlener Kaffee und koffeinhaltiger Instantkaffee das Risiko für einen unregelmäßigen Herzschlag, die so genannte Arrhythmie. Entkoffeinierter Kaffee senkte dieses Risiko nicht, so die Studie, die am Mittwoch im European Journal of Preventive Cardiology veröffentlicht wurde.

Frühere Studien haben außerdem gezeigt, dass mäßiger schwarzer Kaffeekonsum - zwischen 3 und 5 Tassen täglich - das Risiko von Herzerkrankungen, Alzheimer, Parkinson, Typ-2-Diabetes, Lebererkrankungen und Prostatakrebs senkt.

"Dieses Manuskript ergänzt die Beweise aus Beobachtungsstudien, die einen mäßigen Kaffeekonsum mit einer vielversprechenden kardioprotektiven Wirkung in Verbindung bringen", so Charlotte Mills, Dozentin für Ernährungswissenschaften an der University of Reading in Großbritannien, in einer Erklärung.

Gemahlener, koffeinhaltiger Kaffee senkte das Risiko am stärksten

Für die Studie wurden Daten aus der britischen Biobank verwendet, einer Forschungsdatenbank, die Angaben zum Kaffeekonsum von fast 450 000 Erwachsenen enthielt, die zu Beginn der Studie keine Herzrhythmusstörungen oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufwiesen. Sie wurden in vier Gruppen eingeteilt: diejenigen, die gerne koffeinhaltigen gemahlenen Kaffee tranken, diejenigen, die sich für koffeinfreien Kaffee entschieden, diejenigen, die koffeinhaltigen Instantkaffee bevorzugten, und diejenigen, die überhaupt keinen Kaffee tranken.

Nach durchschnittlich 12,5 Jahren untersuchten die Forscher die Kranken- und Sterbebücher auf Berichte über Herzrhythmusstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und Todesfälle. Nach Berücksichtigung von Alter, Diabetes, ethnischer Zugehörigkeit, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, obstruktiver Schlafapnoe, Geschlecht, Raucherstatus sowie Tee- und Alkoholkonsum stellten die Forscher fest, dass alle Arten von Kaffee mit einer Verringerung der Todesfälle jeglicher Ursache verbunden waren.

"Koffein ist der bekannteste Bestandteil des Kaffees, aber das Getränk enthält mehr als 100 biologisch aktive Komponenten", sagte Kistler, der als Professor für Medizin an der University of Melbourne und der Monash University tätig ist.

"Es ist wahrscheinlich, dass die nicht koffeinhaltigen Verbindungen für die positiven Zusammenhänge zwischen Kaffeetrinken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Überleben verantwortlich sind", so Kistler.

Der Studie zufolge war der Konsum von zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag mit der größten Verringerung des Risikos eines frühen Todes verbunden, verglichen mit Personen, die keinen Kaffee tranken. Der Konsum von gemahlenem Kaffee senkte das Sterberisiko um 27 %, gefolgt von 14 % bei koffeinfreiem Kaffee und 11 % bei koffeinhaltigem Instantkaffee.

Der Zusammenhang zwischen Kaffee und einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle war nicht so eindeutig: Der Genuss von zwei bis drei Tassen gemahlenen Kaffees pro Tag senkte das Risiko um 20 %, während die gleiche Menge koffeinfreien Kaffees das Risiko um 6 % und Instantkaffee um 9 % reduzierte.

Die Daten änderten sich, als es um die Auswirkungen von Kaffee auf Herzrhythmusstörungen ging: Vier bis fünf Tassen koffeinhaltiger gemahlener Kaffee pro Tag verringerten das Risiko um 17 %, während zwei bis drei Tassen Instantkaffee pro Tag die Wahrscheinlichkeit von Herzrhythmusstörungen um 12 % verringerten, heißt es in der Erklärung.

Quelle: https://edition.cnn.com/2022/09/29/health/coffee-live-longer-wellness/index.html