KAFFEETRINKER LEBEN LÄNGER

UNGLAUBLICH ODER WAHR?

ENA
EUROPEAN NUTRITION ASSOCIATION

KAFFEETRINKER

KAFFEE KANN DAS LEBEN VERLÄNGERN

- Zahl- und umfangreich: Verschiedene epidemiologische Untersuchungen der vergangenen Jahrzehnte zeigen eine eindeutige und signifikante Assoziation zwischen Kaffeekonsum und abnehmender Mortalität.
- Ein überzeugender Studieneinblick zeigt: Im Vergleich zu Nichttrinkern oder nur gelegentlichen Kaffee-Konsumierenden ist das Trinken von täglich drei Tassen Kaffee mit 13 % geringerer Mortalität verbunden. Dies bringt mehr (Lebens-) Zeit für mehr Kaffeegenuss.
- Hoch die (Kaffee-)Tassen: Selbst bei Personen, die sich besonders viel Kaffee gönnen – präzise bis zu acht Tassen am Tag – ist ein Mortalitätsvorteil festgestellt worden.

WAS UND WIE WURDE GENAU UNTERSUCHT? BEISPIELE SOLCHER GROSSEN STUDIEN:

STUDIE 1

- In der Health Professionals Follow-up Studie (HPFS) und der Nurses Health Studie (NHS) untersuchten die Autoren die Assoziation zwischen Kaffeekonsum und allgemeiner Mortalität innerhalb eines Zeitraums von 18 Jahren bei Männern (HPFS) und 24 Jahren bei Frauen (NHS).
- Sämtliche Todesfälle in der Population von 41.736 Männern und 86.214 Frauen wurden berücksichtigt.
- Der Kaffeekonsum wurde alle zwei Jahre berichtet.
- Das Ergebnis: Insgesamt ergab sich in diesen beiden sehr umfangreichen Untersuchungen kein Hinweis auf eine mit zunehmendem Kaffeekonsum verbundene erhöhte Sterblichkeit.
- Im Gegenteil: Wenn man weitere Faktoren wie z.B. Rauchen, Alkoholkonsum und Gewicht berücksichtigt, wurde deutlich, dass es einen umgekehrten Zusammenhang gab zwischen Kaffeekonsum und Sterblichkeit, sowohl bei Frauen als auch bei Männern.

LEBEN LÄNGER

STUDIE 2

- Forscher fassten in einer Metaanalyse die Ergebnisse von 21 prospektiven Studien mit 121.915 Todesfällen und 997.464 Teilnehmern zusammen, in der auch die Abhängigkeit von der Dosis Kaffee untersucht wurde.
- Hinsichtlich der kardiovaskulären Sterblichkeit war der Konsum von zwei bis vier Tassen Kaffee pro Tag mit der geringsten Mortalität verbunden.
- Bei deutlich höherem Kaffeekonsum stieg die Mortalität zwar leicht an – jedoch auch bei täglichem Konsum von acht Tassen Kaffee war sie noch immer geringer als bei Nicht-Kaffeetrinkern.
- Eine signifikante Verbindung zwischen Kaffeekonsum und Krebsmortalität wurde nicht gefunden.
- Fasst man alle Todesursachen zusammen, so ist auch hier ein Minimum der Mortalität bei einem Konsum von zwei bis vier Tassen Kaffee täglich zu sehen.

FORSCHER VERMUTEN FOLGENDE URSACHEN FÜR DIE GERINGERE STERBLICHKEIT:

- Insgesamt verringerte Erkrankungshäufigkeit
- Keine Gefahr fürs Herz, sondern sogar geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Koffein ist wohl nicht allein entscheidend – Kaffee ist auch reich an Antioxidantien
- Stimulation der Zellreinigung / Autophagie
- Fettabbau wird gefördert

LITERATUR (AUSWAHL):

Chieng, D. et al. Europ Journal of Prev Cardiology, 2022
Ding, M. et al. Circulation, 2015
Feng, J. et al. Nursing Reports Volume 11 (4), 2021
Gunter, M.J. et al. Annals of Internal Medicine, 2017
Li, Q. et al. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 2019
Liu, D. et al. Annals of Internal Medicine, 2022
Loftfield, E. et al. JAMA Internal Medicine, 2018
Lopez-Garcia, E. et al. Ann Intern Med 148:904-914, 2008
Navarro, A. et al. American Journal of Clinical Nutrition, 2018

EUROPEAN NUTRITION ASSOCIATION

IN ZUSAMMENARBEIT MIT

DEUTSCHER KAFFEEVERBAND

WACH. HEISS. STARK.

Herausgeber:
European Nutrition Association (ENA)
Via Golfo dei Poeti 1/A,
43126-Parma
Italien

In Zusammenarbeit mit:
Deutscher Kaffeeverband e.V.
Steinhöft 5-7
20459 Hamburg
Deutschland