



Koffeinhaltige Getränke sind ein Gesundheitsrisiko

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 07 September 2020

Wer täglich Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke konsumiert, erhöht laut einer aktuellen Studie sein Risiko, später an Diabetes, Krebs oder Alzheimer zu erkranken.

Koffein erhöht oxidativen Stress im Körper

Koffein ist neben rotem Fleisch und Stress ein Schlüsselfaktor, der sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann – so das Ergebnis einer [Studie](#) des *Australasian Research Institutes ARI* am *Sydney Adventist Hospital* in New South Wales/Australien. Die beteiligten Forscher hatten in den vergangenen drei Jahren die Auswirkungen des Lebensstils auf die Gesundheit untersucht.

Schon aus früheren Studien wusste man, dass Stress, rotes Fleisch, zu viel Körperfett und zu wenig Schlaf den oxidativen Stresspegel im Körper ansteigen lassen. In der australischen Studie zeigte sich nun, dass auch [Koffein](#) genau dieselbe Wirkung hat.

Oxidativer Stress: Ursache chronischer Erkrankungen

Als oxidativen Stress bezeichnet man den Überschuss freier Radikale bei gleichzeitigem Antioxidantienmangel. Freie Radikale greifen Zellstrukturen an, führen zu Zell- und Organschäden und auf diese Weise langfristig zu chronischen Erkrankungen aller Art. Antioxidantien hingegen neutralisieren die freien Radikale und schützen somit den Organismus vor Krankheiten.

Die australischen Wissenschaftler untersuchten nun den Zusammenhang zwischen der Koffeinaufnahme und dem persönlichen Oxidativen-Stress-Spiegel der Studienteilnehmer. Zur Verfügung standen 100 Frauen und Männer mittleren Alters, die noch keine offensichtlichen Erkrankungen hatten.

Man sammelte Daten zum Lebensstil der Probanden, nahm Blutproben und mass ausserdem ihren Körperfettanteil, den Blutdruck und das Verhältnis zwischen oxidativem Stress (HPX) und der antioxidativen Kapazität (TAC) des Organismus. Letzteres wird mit TAC/HPX abgekürzt. Je niedriger dieses Verhältnis ist, umso höher ist der oxidative Stress des jeweiligen Menschen, umso niedriger ist folglich sein Antioxidantienspiegel und umso höher sein Risiko, Krankheiten zu entwickeln.

Risikofaktoren für chronische Erkrankungen: Koffein, rotes Fleisch und schlechter Schlaf

Es zeigte sich, dass Teilnehmer mit Schlafstörungen, [Schlafapnoe](#), Depressionen und höherem Körperfettanteil niedrige TAC/HPX-Werte aufwiesen. Auch bei Teilnehmern mit einer Vorliebe für [rotes Fleisch](#) und koffeinhaltige Getränke stellte man einen erhöhten oxidativen Stresspegel fest.

Anhand des TAC/HPX-Verhältnisses könne man das Krankheitsrisiko eines Menschen aufgrund ungesunder Lebensstilfaktoren vorhersagen – so die Forscher. Da oxidativer Stress nicht nur mit vorzeitiger Alterung im Zusammenhang steht, sondern mit fast jeder chronischen Erkrankung, unter anderem mit Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs und Alzheimer, könnte die Bestimmung des TAC/HPX-Wertes den noch gesunden Menschen eventuell zu einer Änderung des Lebensstils motivieren.

Kaffee erhöht oxidativen Stress – trotz der enthaltenen Antioxidantien

Dr. Ross Grant, Leiter des *Australasian Research Institutes* berichtete, dass bereits bei einer Tasse [Kaffee](#) pro Tag der Oxidative-Stress-Pegel der Studienteilnehmer gestiegen sei. Mit zunehmendem Kaffeekonsum nahm der oxidative Stress weiter zu. Die Aussage, dass Kaffee DIE Antioxidantienquelle schlechthin sei, darf daher getrost in Frage gestellt werden. Offenbar können die im Kaffee enthaltenen Antioxidantien den vom Koffein ausgelösten oxidativen Stress nicht annähernd kompensieren.

Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke erhöhen Risiko für chronische Erkrankungen

Grant ist daher der Ansicht, dass es für Kaffeekonsumenten durchaus nützlich sein könnte, die persönliche Getränkewahl noch einmal zu überdenken. Ja, er hält die Mainstream-Schlagzeilen zu den angeblich positiven Effekten des Koffeins für nichts weiter als gute Verkaufsargumente. Diese würden die Auswirkungen dessen verharmlosen, was Koffein tatsächlich auf biochemischer Ebene bewirken könne.

„Wir wissen seit einiger Zeit, dass Koffein mit Herzkrankheiten in Verbindung steht, es reduziert die Qualität des Schlafes und erhöht Angst und Depression“, teilte Grant mit.

Der subjektive Wohlfühlfaktor beim Kaffeingenuss würde somit teuer bezahlt.

Wenn Sie gerne Ihren Kaffeekonsum reduzieren möchten, finden Sie hier interessante Tipps: [5 Tipps, wie Ihr Kaffee gesünder wird](#)

Wenn Sie lieber kein Koffein mehr zu sich nehmen möchten, probieren Sie doch einmal den Lupinenkaffee: [Lupinenkaffee – Die beste Alternative zu Bohnenkaffee](#)

Quellen

1. Grant R et al., Significant relationships between a simple marker of redox balance and lifestyle behaviours; Relevance to the Framingham risk score, PLOS ONE, 6. November 2017

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker