

Mit Kaffee gegen Gicht

Täglicher Konsum des Getränks senkt das Risiko für die Erkrankung

Der tägliche Konsum von Kaffee senkt das Risiko, an [Gicht](#) zu erkranken. Das haben amerikanische Wissenschaftler herausgefunden. Männer, die mindestens vier Tassen Kaffee pro Tag trinken, erkranken erheblich seltener an Gicht als Männer, die nie Kaffee trinken, ergab eine Umfrage unter 46.000 Männern. Bei einer Studie unter 14.000 Männern und Frauen kamen die Forscher zu einem ähnlichen Ergebnis. Der tägliche Kaffeekonsum senkt den Harnsäurespiegel im Blut, der in einem engen Zusammenhang mit Gichterkrankungen steht.

Bei ihrer ersten Studie befragten Hyon Choi und seine Kollegen über 40-jährige Männer, eine besondere Risikogruppe für Gicht, über zwölf Jahre lang nach ihren Ernährungsgewohnheiten. Die Studienteilnehmer mussten angeben, wieviel Kaffee, koffeinfreien Kaffee, Tee oder andere koffeinhaltige Lebensmittel wie Cola sie durchschnittlich konsumieren. Nach den Ergebnissen ist das Risiko einer Gichterkrankung bei Männern, die mindestens vier Tassen Kaffee pro Tag trinken, um 40 Prozent und bei mindestens sechs Tassen pro Tag sogar um 59 Prozent verringert.

Der Konsum von Tee und die Koffeinaufnahme durch andere Getränke zeigten keinen Effekt auf das Gichtisiko. In ihren Untersuchungen bewerteten die Forscher auch den Einfluss anderer Risikofaktoren, wie etwa den Body-Mass-Index, Bluthochdruck oder Alkoholgenuß. Jedoch zeigte sich der positive Effekt des Kaffees unabhängig von diesen Einflussgrößen.

In einer weiteren Studie untersuchte das Forscherteam die Ernährungsgewohnheiten und die Blut- und Urineigenschaften von Männern und Frauen. Hier ergaben sich ähnliche Resultate: Regelmäßiger Kaffeegenuss senkte den Harnsäurespiegel, der Konsum von Tee oder die Koffeinaufnahme durch andere Lebensmittel hatte jedoch keine vergleichbaren Auswirkungen.

Aufgrund dieser Ergebnisse sei nicht das Koffein, sondern möglicherweise die im Kaffee enthaltene [Chlorogensäure](#) für den Effekt verantwortlich, folgern die Wissenschaftler. Chlorogensäure ist ein starkes [Antioxidationsmittel](#), das die Glukoseaufnahme im Darm verhindert und die Empfindlichkeit gegenüber [Insulin](#) beeinflusst. Regelmäßiger Kaffeekonsum könnte demnach die Insulinausschüttung regulieren, die sich wiederum auf den Harnsäurespiegel auswirkt, so die Forscher.

Hyon Choi (Universität von British Columbia, Vancouver) et al.: [Arthritis & Rheumatism](#), DOI: 10.1002/art.22712

Hyon Choi (Universität von British Columbia, Vancouver) et al.: [Arthritis Care & Research](#), DOI: 10.1002/art.22762