

Mit Kaffee ohne Zucker

Neue Studie bestätigt: Das Heißgetränk senkt das Diabetesrisiko

Kaffee reduziert das Risiko für [Diabetes vom Typ 2](#). Das gilt sowohl für koffeinhaltigen als auch für entkoffeinierten Kaffee, haben amerikanische Forscher in einer Studie mit knapp 29.000 Teilnehmerinnen gezeigt. Verantwortlich für den gesundheitsfördernden Effekt kann demnach nicht das Koffein sein, wie frühere Studien nahegelegt hatten. Die positive Wirkung könnte vielmehr auf Mineralstoffe oder Antioxidantien zurückgehen, die in den Kaffeebohnen enthalten sind, glauben die Wissenschaftler.

Die Forscher um Mark Pereira untersuchten elf Jahre lang den Kaffeekonsum und das Diabetesrisiko bei 28.812 Frauen nach den Wechseljahren. Zu Beginn der Studie beantworteten die Probandinnen Fragen zu ihrem Risiko für Diabetes und machten Angaben zu Alter, Body-Mass-Index, sportlichen Aktivitäten, Alkohol- und Zigarettenkonsum. Ebenso nahmen die Forscher Daten zur Ernährung auf. Im Verlauf der Studie wurde bei 1.418 Frauen Diabetes vom Typ 2 diagnostiziert.

Frauen, die mehr als sechs Tassen Kaffee gleich welchen Typs pro Tag tranken, hatten ein um 22 Prozent geringeres Risiko, an Diabetes zu erkranken als die, welche gar keinen Kaffee tranken, war ein Ergebnis. Versuchsteilnehmerinnen, die mehr als sechs Tassen entkoffeinierten Kaffee pro Tag tranken, hatten ein um 33 Prozent geringeres Risiko für Diabetes verglichen mit Teilnehmerinnen, die keinen Kaffee konsumierten. Dieses mit dem Kaffee verbundene geringere Risiko war dabei unabhängig von Faktoren wie Gewicht und körperlicher Aktivität.

Dabei spielte die Menge des insgesamt aufgenommenen Koffeins, was auch aus Cola stammen konnte, keine Rolle. Dies weist darauf hin, dass nicht Koffein, sondern andere Inhaltsstoffe in Kaffeebohnen für den Effekt verantwortlich sind. Mineralstoffe und andere Substanzen in der Kaffeebohne könnten die nützliche Wirkung verursachen. So ist [Magnesium](#) in Kaffee reichlich enthalten und hat einen positiven Effekt auf den Kohlenhydratstoffwechsel. Auch [Polyphenole](#), die ebenfalls dem Körper beim Verarbeiten von Kohlenhydraten helfen, und [Antioxidantien](#), die Zellen vor der Wirkung von freien Radikalen schützen, könnten an dem nützlichen Effekt beteiligt sein. Solche Substanzen sollen in zukünftigen Studien genauer untersucht werden.

Trotz dieser Ergebnisse sind körperliche Betätigung und Diät die wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Diabetes. Der positive Effekt des Kaffeekonsums sollte jedoch zum Anlass genommen werden, die These zu überdenken, dass Kaffee mehr negative als positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat, kommentiert Pereira.

Mark Pereira (University of Minnesota, Minneapolis) et al.: [Archives of Internal Medicine, Bd. 166, S.1311](#)