

Mit Kaffee und Tee gegen Leberzirrhose

Studie: Koffeinhaltige Getränke können Leberschäden vorbeugen

Alkoholiker und Übergewichtige können durch das Trinken von Kaffee oder Tee ihr Risiko für schwere Leberschäden verringern. Zu diesem Ergebnis gelangen amerikanische Forscher um Constance Ruhl bei der Auswertung von Gesundheits- und Ernährungsdaten von fast 10.000 Freiwilligen. Dabei zeigte sich, dass der tägliche Genuss von mehr als 2 Tassen Kaffee oder Tee die Wahrscheinlichkeit für eine chronische Lebererkrankung deutlich reduziert. Dieser Effekt beschränkt sich allerdings auf Menschen mit einem hohen Risiko für derartige Erkrankungen wie beispielsweise Alkoholiker. Verantwortlich für die Schutzwirkung ist vermutlich das Koffein, sagen die Forscher.

Ob und wieviel Kaffee oder Tee die einzelnen Teilnehmer pro Tag im Durchschnitt tranken, war erstmals in den 1970er Jahren im Rahmen einer umfassenden Gesundheits- und Ernährungsstudie registriert worden. Diese Konsumgewohnheiten wurden durch nachfolgende Erhebungen fast 20 Jahre lang verfolgt. Bei der Analyse der Daten stießen Ruhl und ihre Kollegen auf einen Zusammenhang zwischen der täglich genossenen Menge an Kaffee und Tee und der Häufigkeit von schweren Lebererkrankungen: Für Teilnehmer, die weniger als eine Tasse pro Tag zu sich nahmen, betrug das Erkrankungsrisiko 1,8 Prozent. Bei einem täglichen Genuss von ein bis zwei Tassen verringerte sich das Risiko auf 1,6 Prozent und bei mehr als zwei Tassen sogar auf 1,1 Prozent.

Den größten Effekt beobachteten die Forscher bei Teilnehmern, die sowohl Kaffee als auch Tee tranken. Keinen Effekt auf die Gesundheit der Leber stellten die Wissenschaftler bei Teilnehmern fest, die nur entkoffeinierten Kaffee oder Cola tranken. Verantwortlich für den positiven Gesundheitseffekt von Kaffee und Tee ist nach Ansicht der Forscher wahrscheinlich das enthaltene Koffein. Von der Schutzwirkung profitieren aber nur Menschen, die aus ganz bestimmten Gründen besonders anfällig für chronische Lebererkrankungen sind wie etwa wegen Alkoholismus, Übergewicht, Diabetes oder einer zu hohen Eisensättigung. Diesen Patienten zu empfehlen, mehr Kaffee und Tee zu trinken, sei zwar noch verfrüht, meint Ruhl. Es könnte ihnen aber tatsächlich helfen, ihr Erkrankungsrisiko zu senken. Sind dagegen Virusinfektionen oder andere Faktoren der Grund für ein erhöhtes Risiko für Leberprobleme, nützt auch das Trinken von viel Kaffee und Tee nichts.

Constance Ruhl (Medizindienstleister SSS, Silver Spring) et al.: Gastroenterology. Online-Vorabveröffentlichung.