

Schlaganfall-Risiko: Fünf Tassen Kaffee pro Tag sind kein Problem

24. März 2014 – Die Angst, dass Kaffeegenuss das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen könnte, scheint unbegründet. Im Gegenteil: Forscher haben sogar festgestellt, dass Menschen, die nicht mehr als fünf Tassen Kaffee pro Tag trinken, seltener einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erleiden als diejenigen, die gar keinen Kaffee trinken. „Nach jahrzehntelanger Diskussion und Verunsicherung ist dies sicher eine gute Nachricht für unsere Patienten“, sagt Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener, Direktor der Klinik für Neurologie am Uniklinikum Essen und Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. „Kaffee ist – in Maßen genossen – kein Risikofaktor für den Schlaganfall. Wir raten den Menschen, lieber auf den Blutdruck zu achten, sich zu bewegen und nicht zu rauchen.“

Die neueste, größte und wohl auch genaueste Studie über einen möglichen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen stammt von Forschern der Universitäten Harvard (USA) und Singapur, veröffentlicht in der Fachzeitschrift *Circulation*. Dabei fand man das geringste Risiko bei einem mäßigen Kaffeegenuss von drei bis fünf Tassen täglich. Aber auch Menschen, die bis zu sieben Tassen Kaffee tranken, erlitten im Durchschnitt weniger Schlaganfälle, Herzinfarkte und andere Herzleiden als diejenigen, die gar keinen Kaffee tranken. „Diese Studie erbrachte starke Beweise, dass der langfristige Konsum großer Mengen Kaffee nicht mit einem höheren Herz-Kreislauf-Risiko verbunden ist“, schreiben die Wissenschaftler um den Harvard-Epidemiologen Frank B. Hu. Egal, ob die Studienteilnehmer durchschnittlich nur eine Tasse täglich getrunken hatten oder sieben – das Risiko war eindeutig niedriger gewesen als in der Gruppe ohne Kaffee.

Moderater Kaffeekonsum ist kein Risikofaktor für Schlaganfall

Hus Team hatte in seiner sogenannten Meta-Analyse die Fachliteratur nach hochwertigen Studien anderer Forscher durchforstet. Sie fanden 36 solcher Studien zum Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter den nahezu 1,3 Millionen Studienteilnehmern hatten etwa 48.000 eine Herz-Kreislauf-Krankheit erlitten oder waren daran gestorben. Verzeichnet wurden dabei auch 12.030 Schlaganfälle. Im Vergleich zu Menschen, die gar keinen Kaffee tranken, war die Schlaganfall-Rate unter den Vieltrinkern (fünf Tassen pro Tag) um 5 Prozent niedriger gewesen. In der Gruppe mit durchschnittlich 1,5 Tassen pro Tag waren 11 Prozent weniger Schlaganfälle aufgetreten. Und in der Gruppe mit moderatem Kaffee-Konsum (durchschnittlich 3,5 Tassen) hatten die Forscher das geringste Schlaganfall-Risiko errechnet: Es war um 20 Prozent geringer als bei Menschen, die gar keinen Kaffee tranken.

Erst ab etwa neun Tassen täglich steigt das Risiko wieder an

„Wenn man das Risiko für einen Schlaganfall oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen dem Kaffeekonsum gegenüberstellt, so ergibt sich eine u-förmige Kurve“, erläutert Professor Diener. Menschen, die gar keinen Kaffee trinken, sind stärker gefährdet als diejenigen mit wenigen Tassen

am Tag. Bei drei bis fünf Tassen ist das Risiko am geringsten. Mit zunehmendem Kaffeekonsum steigt das Risiko dann wieder leicht an. Ein höheres Risiko als Nicht-Kaffee-Trinker scheint man jedoch erst ab ungefähr neun bis zehn Tassen täglich zu haben. „Die meisten Menschen brauchen sich also keine Sorgen zu machen, lediglich etwa in der Schwangerschaft und bei schwer einstellbarem hohem Blutdruck ist Zurückhaltung angebracht“, so Diener.

Intensive Kaffee-Forschung schon seit den 1960er-Jahren

Die Frage, ob zu viel Kaffee für das Herz schlecht ist, beschäftigt Wissenschaftler schon seit mindestens einem halben Jahrhundert. Sie zeigten, dass Koffein kurzfristig den Herzrhythmus stören und den Blutdruck erhöhen kann. Viele Vergleichsstudien, bei denen man rückblickend den Kaffeekonsum von Herzkranken mit dem Gesunder verglichen hatte, schienen auf ein erhöhtes Risiko hinzuweisen. Allerdings gilt diese Art der Betrachtung in der Forschung als weniger zuverlässig gegenüber vorausschauenden („prospektiven“) Studien, wie sie in der aktuellen Untersuchung zusammengefasst wurden.

Das Getränk enthält mehrere Hundert verschiedene Substanzen, erinnern die Forscher um Hu. Die U-Kurve könnte demnach die Folge einer Kombination von positiven und schädlichen Effekten dieser Substanzen sein. Kompliziert werden Vergleiche auch dadurch, dass sich die Methoden der Kaffeezubereitung im Laufe der Jahrzehnte geändert haben. Früher wurde das Pulver zumeist gekocht, heute wird es eher gefiltert. Weil gekochter Kaffee nachweislich das Blutfett Cholesterin erhöht, Filterkaffee aber nicht, könnten unterschiedliche Studienresultate auch damit zu erklären sein, dass Kaffee heute schlicht „gesünder“ hergestellt wird als früher. Das würde dann aber auch bedeuten, dass die Studienergebnisse nicht auf französischen oder türkischen Kaffee zu übertragen sind, geben die Forscher zu bedenken.

Quelle

[Ding M, Bhupathiraju SN, Satija A, van Dam RM, Hu FB. Long-term coffee consumption and risk of cardiovascular disease: a systematic review and a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Circulation*. 11;129\(6\):643-59.](#)

Fachlicher Kontakt bei Rückfragen

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener

Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN)
Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Essen
Hufelandstraße 55, 45122 Essen
Tel.: +49 (0)201 7232460, Fax: +49 (0)201 7235901
E-Mail: hans.diener@uk-essen.de

Pressestelle der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

Frank Miltner, c/o albertZWEI media GmbH
Englmannstr. 2, 81673 München
E-Mail: presse@dgn.org
Tel.: +49 (0) 89 46148622

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN)

sieht sich als medizinische Fachgesellschaft in der gesellschaftlichen Verantwortung, mit ihren mehr als 7500 Mitgliedern die Qualität der neurologischen Krankenversorgung in Deutschland zu sichern. Dafür fördert die DGN Wissenschaft und Forschung sowie Lehre, Fort- und Weiterbildung in der Neurologie. Sie beteiligt sich an der gesundheitspolitischen Diskussion. Die DGN wurde im Jahr 1907 in Dresden gegründet. Sitz der Geschäftsstelle ist seit 2008 Berlin.

1. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Martin Grond
 2. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Wolfgang H. Oertel
 3. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Ralf Gold
- Geschäftsführer: Dr. rer. nat. Thomas Thiekötter

Geschäftsstelle

Reinhardtstr. 27 C, 10117 Berlin, Tel.: +49 (0)30 531437930, E-Mail: info@dgn.org