

De'Longhi Kaffee-Report

Der Kaffeemaschinen-Experte überrascht mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Tag des Kaffees am 1. Oktober

Wiener Neudorf, 07.09. 2017 – **Michael Frank, Geschäftsführer der De'Longhi-Kenwood GmbH, österreichischer Marktführer bei Nespresso-/ Espressomaschinen und Kaffeefullautomaten, sind die Mythen um den Kaffee bestens bekannt. Auch unvollständig zitierte Studienergebnisse tragen dazu bei, dass Konsumenten eher verunsichert werden, was den Kaffeegenuss anbelangt. Deshalb beauftragte De'Longhi das Department für Ernährungswissenschaften (Prof. Dr. Jürgen König) der Universität Wien mit einer Expertenstudie, um die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Kaffee und Koffein transparenter zu machen.**

Im Norden wird mehr Kaffee konsumiert als im Süden

Die Bezeichnungen Espresso, Cappuccino, Caffé Latte, Ristretto und Co führen uns auf die falsche Fährte. Die Italiener sind zwar Meister was Kaffeemaschinen und Kaffeespezialitäten anbelangt, doch liegen sie mit dem Konsum weit hinter den nördlichen Ländern. Sogar die Österreicher liegen mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch an Kaffee von 7,8 kg an vierter Stelle im europäischen Spitzenfeld (nach Finnland, Schweden, Norwegen) - Tendenz weiter steigend. 85 Prozent der ÖsterreicherInnen trinken täglich Kaffee, das sind durchschnittlich 2,5 Tassen Kaffee pro Tag. ¹

Regelmäßiger Kaffeegenuss und die damit verbundene Koffeinaufnahme sind unbedenklich

In Österreich ist Kaffee die Hauptquelle für Koffein, wo laut einer repräsentativen Studie an jungen Erwachsenen, die Koffeinaufnahme aus Kaffee bei durchschnittlich 217 mg pro Tag liegt, was knapp 61% der Gesamtaufnahme entspricht.² Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority EFSA) hält eine regelmäßige Koffeinaufnahme von Erwachsenen von bis zu 400 mg pro Tag für unbedenklich.³ Je nach Koffeingehalt entspricht das etwa 10 kleinen Tassen Espresso oder 10 Cappuccini, aber auch 10 großen Bechern Schwarztee, 4 Litern Cola oder 5 Dosen Energy Drink. Für Kinder gelten diese Werte natürlich nicht, und ebenso wenig für schwangere Frauen. Letztere müssen aber auch nicht auf Kaffee verzichten, sie sollten diesen aber so beschränken, dass sie nur 200 mg Koffein pro Tag aufnehmen.

Die Festlegung dieser Aufnahmemenge durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) basiert auf Studien, die die Wirkung von Koffein unter anderem auf das Herz-Kreislaufsystem, auf die Knochengesundheit, auf das Krebsrisiko und die Fruchtbarkeit von Männern untersuchten. Bei keiner dieser Studien konnten unerwünschte Wirkungen bei einer regelmäßigen Aufnahme der erwähnten 400 mg pro Tag gefunden werden. Eine höhere Aufnahme heißt allerdings auch nicht, dass es zwangsläufig zu nachteiligen Wirkungen kommen muss. So hält die EFSA in ihrer Sicherheitsbewertung fest, dass es keinen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen gibt.

¹ (Makam Research)

² (Rudolph E, Färbinger A, König J. Caffeine intake from all sources in adolescents and young adults. *European Journal of Clinical Nutrition* 2014;66:793-798).

³ (European Food Safety Authority. *Scientific opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal* 2015;13:4102)

Kaffee ist gesund

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat gesundheitsbezogene Angaben als wissenschaftlich bestätigt angesehen. Kaffee bzw. Koffein mobilisiert die Körperfettspeicher und regt das Verdauungssystem an, vertreibt Müdigkeit und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit unter anderem bei Ausdauersport. Zudem ist Kaffee kalorienfrei, voller antioxidativer Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Über Kaffee nimmt der Mensch mehr Wirkstoffe gegen Freie Radikale auf, als über Obst und Gemüse, wodurch auch die Hautzellen geschützt und somit gesund und jung erhalten werden. Die Europäische Kommission hat allerdings trotz dieser positiven Gutachten gesundheitsbezogene Angaben zu Koffein noch nicht zugelassen. Dies hat im Wesentlichen den Hintergrund, dass man insbesondere koffeinhaltige Energy Drinks bei Kindern und Jugendlichen nicht als gesundheitsfördernd darstellen möchte.

Kaffee wirkt leistungssteigernd

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit sprach sich positiv für eine gesundheitsbezogene Angabe zur fördernden Wirkung von Koffein auf die körperliche Ausdauerleistung aus. Dieser Effekt soll bei einer Aufnahmemenge von 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht auftreten, wenn diese Menge eine Stunde vor dem Sport eingenommen wird. In einer etwas höheren Menge (4 mg/kg KG) zur gleichen Zeit eingenommen, wirkt Koffein günstig auf die Ausdauerleistung, indem es die zusätzlich die Ermüdungsdauer verringert.

Durch die leistungssteigernde Wirkung im Sport stand Koffein bis 2004 auf der Liste verbotener Substanzen der World Anti-Doping Agentur WADA. Derzeit unterliegt Koffein lediglich dem Monitoringprogramm der WADA innerhalb von Wettkämpfen, um allfällige Missbrauchsvorfälle zu analysieren. Sollten sich derartige Fälle häufen würde Koffein wieder in die Verbotsliste aufgenommen werden.⁴

Kaffee macht schön

Die Kosmetikindustrie darf hingegen die positiven Eigenschaften von Kaffee bzw. Koffein ausweisen. Eingesetzt wird Kaffee etwa bei straffender Hautpflege, da Koffein den Zellstoffwechsel anregt und somit für einen vitalen Teint sorgt, zudem auch bei Gels und Cremes gegen Cellulite, wo Koffein ein Enzym aktiviert, das dabei hilft Fett zu spalten und abzubauen, um die unliebsamen Dellen zu mindern. In einer Studie der Universität München konnte der Nachweis dafür erbracht werden. Die erwünschte Wirkung setzt jedoch nur dann ein, wenn das Koffein in Liposomen verpackt ist, die das Koffein in die Haut einschleusen. Zudem ist in den Produkten eine Koffeinkonzentration von zwei Prozent nötig.

Espresso ist magenfreundlicher als Filterkaffee

Die höhere Zubereitungstemperatur und die kürzere Kontaktzeit des Wassers mit dem Kaffee bedingen, dass ein konzentrierter Espresso bekömmlicher ist als eine Tasse Filterkaffee, da das Koffein weniger ausgewaschen wird als beim längeren Stehen im Filter und somit weniger Bitterstoffe produziert werden.

Kaffee entzieht dem Körper keine Flüssigkeit

Koffein hat in der Tat Wirkung auf die Harnausscheidung. Allerdings führt dieser Effekt lediglich zu einer schnelleren Ausscheidung von Flüssigkeit und nicht zu einer höheren. So entsteht natürlich der

⁴ (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increase in physical performance during short-term high-intensity exercise (ID 737, 1486, 1489), increase in endurance performance (ID 737, 1486), increase in endurance capacity (ID 1488) and reduction in the rated perceived exertion/effort during exercise (ID 1488, 1490) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2011;9(4):2053).

Eindruck, man würde nach Kaffeekonsum Flüssigkeit verlieren, allerdings würde man diese Flüssigkeit auch ohne Kaffeekonsum verlieren, nur eben weniger rasch. Dennoch macht es Sinn auch zum Kaffee ein Glas Wasser zu trinken – zum einen wird dadurch die Bekömmlichkeit bei empfindlichen Personen verbessert und zum anderen ist es immer günstig, die Flüssigkeitszufuhr durch Wasser zu erhöhen – unabhängig vom Kaffeekonsum.⁵

Kaffee ohne Milch ist bekömmlicher

Die Zugabe von Milch beeinflusst zwar nicht die Wirkung des Koffeins, aber sehr wohl die Verdünnung der positiven Substanzen und die Kalorienzufuhr. Deswegen sollten Personen die auf die Energiezufuhr achten müssen oder wollen statt Kondensmilch, Sahne oder Vollmilch lieber Milchalternativen aus Soja, Mandeln oder Hafer bevorzugen.⁶

Kaffee ist auch in der Schwangerschaft erlaubt

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt in der Schwangerschaft einen reduzierten Konsum von koffeinhaltigen Getränken, sodass die Gesamtaufnahme an Koffein einen Wert von 200 mg pro Tag nicht überschreitet. Der Grund für diese reduzierte Empfehlung sind die Ergebnisse aus verschiedenen Studien, bei denen eine Assoziation zwischen der Koffeinaufnahme und einem verringerten Geburtsgewicht der Kinder festgestellt wurde. Allerdings wurde bei diesen Studien lediglich ein statistisch-mathematischer Zusammenhang ermittelt, ohne kausale Wirkungsmechanismen zu identifizieren. Daher liefern diese Analysen nur Hinweise auf mögliche Zusammenhänge, die durch weitere Studien genauer aufgeklärt werden müssen.

Die empfohlene tägliche Menge von 200 mg während der Schwangerschaft entspricht je nach Koffeingehalt etwa 5 kleinen Tassen Espresso oder 5 Cappuccini.

800 Komponenten entscheiden das Kaffeearoma

Das Kaffeearoma ist auf unterschiedlichste Verbindungen zurückzuführen, die entweder in der Kaffeebohne selbst vorhanden sind (zB Koffein) oder bei der weiteren Verarbeitung (zB Röstung) entstehen. Zudem unterscheidet sich Kaffee je nach Sorte, Anbau, Verarbeitung und Zubereitung. Über die Wirkung von Koffein gibt es bis dato die meisten wissenschaftlichen Studien. Bisher wurden aber 800 weitere Komponenten identifiziert, die das Aroma des Kaffees bedingen.

Kaffee ist ein Genuss- aber kein Suchtmittel

Kaffee und das darin enthaltene Koffein sind keine Suchtmittel.⁷ Allerdings ist Kaffee ein Genussmittel und sollte auch mit Genuss in Maßen konsumiert werden. Wenn dieser Aspekt verloren geht, dann sollte man sich grundsätzlich Gedanken um das Ernährungsverhalten machen, das gilt aber nicht nur für Kaffee, sondern für jedes Lebensmittel.

Bildmaterial



⁵ (Armstrong LE, Pumerantz AC, Roti MW, Judelson DA, Watson G, Dias JC, Sokmen B, Casa DJ, Maresh CM, Lieberman H and Kellogg M, 2005. Fluid, electrolyte, and renal indices of hydration during 11 days of controlled caffeine consumption. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 15, 252 – 265)

⁶ (Duarte GS, Farah A. Effect of Simultaneous Consumption of Milk and Coffee on Chlorogenic Acids' Bioavailability in Humans. *J. Agric. Food Chem.*, 2011, 59 (14), 7925–7931).

⁷ (Satel S. Is caffeine addictive? – A review of literature. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 2006; 32: 493-502).

Pressekontakt

Dr. Susanne Weichselbaum

Phone +43 676 477 04 03 * susanne@weichselbaum-PR.at

A-3011 Purkersdorf, Sagbergstrasse 17

www.weichselbaum-PR.at

WWW.DELONGHI.AT WWW.DELONGHIGROUP.COM