

Einfluss von Kaffee und Koffein auf die Herzgesundheit

Datum: 14.11.2022

Original Titel:

The impact of coffee subtypes on incident cardiovascular disease, arrhythmias, and mortality: long-term outcomes from the UK Biobank

Kurz & fundiert

- Kaffee beeinflusst die Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Haben gemahlener Kaffee, Instantkaffee oder entkoffeiniertes Kaffee einen unterschiedlichen Einfluss?
- Alle Kaffeezubereitungen waren mit einer Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert
- Gemahlener und löslicher Kaffee war mit einer Verringerung von Herzrhythmusstörungen verbunden (Verzehrmenge von 1 - 5 Tassen/Tag)

MedWiss - Eine aktuelle Studie hat sich mit den Auswirkungen von koffeinhaltigem und koffeinfreiem Kaffee die Herz-Kreislauf-Gesundheit beschäftigt. Demnach ist koffeinhaltiger Kaffee mit einer Verringerung von Herzrhythmusstörungen assoziiert, sowohl Kaffee mit als auch ohne Koffein (gemahlen oder Instant) jedoch gingen mit weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher. Optimal scheinen demnach 2 - 3 Tassen täglich zu sein.

In der Vergangenheit haben epidemiologische Studien über die vorteilhaften Auswirkungen von regelmäßigem Kaffeekonsum auf neu auftretende Herzrhythmusstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Sterblichkeit berichtet. Es gibt jedoch kaum Daten zu den Auswirkungen verschiedener Kaffeezubereitungen auf die kardiovaskuläre Gesundheit. Australische Wissenschaftler haben diese potenziellen Zusammenhänge nun näher beleuchtet.

Verringerung von Herzrhythmusstörungen durch koffeinhaltigen Kaffee

In der Studie wurden folgende Kaffee-Subtypen untersucht: entkoffeiniertes, gemahlener und löslicher Kaffee. Der Kaffeekonsum wurde in 0, bis 1, 1, 2 - 3, 4 - 5 und mehr als 5 Tassen/Tag unterteilt. Es gab eine Kontrollgruppe mit Probanden, die keinen Kaffee tranken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen umfassten die koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz und ischämischen Schlaganfall. Es wurden Assoziationen zwischen eintretenden Herzrhythmusstörungen, kardiovaskulären Erkrankungen und der Mortalität bewertet. Insgesamt 449 563 Studienteilnehmer (Median 58 Jahre; 55,3 % Frauen) wurden über 12,5 +/- 0,7 Jahre nachbeobachtet. Der Konsum von gemahlenem und löslichem Kaffee war mit einer signifikanten Verringerung von Herzrhythmusstörungen bei einer Verzehrmenge von 1 - 5 Tassen/Tag assoziiert, dies konnte jedoch nicht für entkoffeiniertes Kaffee gezeigt werden. Das niedrigste Risiko lag bei:

- Gemahlenem Kaffee: 4 - 5 Tassen/Tag; Hazard Ratio, HR: 0,83; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,76 - 0,91; p < 0,0001
- Instantkaffee: 2 - 3 Tassen/Tag; HR 0,88; 95 % KI: 0,85 - 0,92; p < 0,0001

Alle Kaffeezubereitungen waren mit einer Verringerung der kardiovaskulären Ereignisse verbunden. Das niedrigste Risiko lag bei 2 - 3 Tassen/Tag (entkoffeinierter Kaffee: $p = 0,0093$; gemahlener Kaffee: $p < 0,0001$; Instantkaffee: $p < 0,0001$). Die Gesamtmortalität war bei allen Kaffeezubereitungen signifikant reduziert, wobei die größte Risikominderung bei 2 - 3 Tassen/Tag beobachtet wurde:

- Entkoffeinierter Kaffee: HR 0,86; 95 % KI: 0,81 - 0,91; $p < 0,0001$
- Gemahlener Kaffee: HR 0,73; 95 % KI: 0,69 - 0,78; $p < 0,0001$
- Löslicher Kaffee: HR 0,89; 95 % KI: 0,86-0,93; $p < 0,0001$

Zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag besonders vorteilhaft

Entkoffeinierter, gemahlener und löslicher Kaffee, insbesondere bei einem Konsum von 2 - 3 Tassen/Tag, waren somit mit einer signifikanten Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Sterblichkeit verbunden. Gemahlener und löslicher Kaffee waren beide mit weniger Herzrhythmusstörungen assoziiert, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Chieng, D., Canovas, R., Segan, L., Sugumar, H., Voskoboinik, A., Prabhu, S., Ling, L. H., Lee, G., Morton, J. B., Kaye, D. M., Kalman, J. M., & Kistler, P. M. (2022). The impact of coffee subtypes on incident cardiovascular disease, arrhythmias, and mortality: long-term outcomes from the UK Biobank. *European Journal of Preventive Cardiology*.