

## Kaffee senkt Diabetesrisiko – aber nur ohne Zucker oder Süßstoff

**Datum:** 24.03.2025

**Original Titel:**

Coffee Consumption, Additive Use, and Risk of Type 2 Diabetes-Results from 3 Large Prospective United States Cohort Studies

**Kurz & fundiert**

- Kaffee trinken reduziert Diabetesrisiko
- Hat Verwendung von Zusätzen Einfluss auf das Risiko für Typ-2-Diabetes?
- Zugabe von Zucker, künstlichen Süßstoffen, Sahne oder einem milchfreien Kaffeeweißer
- Ergebnisse aus 3 großen prospektiven US-Kohortenstudien
- Verwendung von Zucker und Süßstoffen im Kaffee problematisch

**MedWiss – Schwarzer Kaffee kann das Risiko für Typ-2-Diabetes senken. Neue Studiendaten zeigen, dass der schützende Effekt von Kaffee durch die Zugabe von Zucker oder künstlichen Süßstoffen deutlich abgeschwächt wird. Sahne beeinflusste den Zusammenhang hingegen nicht.**

---

Kaffee trinken wird in Studien mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes (T2D) in Verbindung gebracht. Es ist bislang unbekannt, ob die Verwendung von Zusatzstoffen diesen Zusammenhang verändern kann. Das Ziel einer aktuellen Studie aus China war es, den Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und dem Risiko für T2D zu analysieren, indem die Zugabe von Zucker, künstlichen Süßstoffen, Sahne oder einem milchfreien Kaffeeweißer berücksichtigt wurde.

### **Ergebnisse aus 3 großen prospektiven US-Kohortenstudien**

Es wurden 3 große prospektive Kohorten – Nurses' Health Study (NHS; 1986–2020), NHS II (1991–2020) und die Health Professionals Follow-up Study (HPFS 1991–2020) – für die Analyse verwendet. Der Kaffeekonsum, die Verwendung von Zusatzstoffen und die T2D-Inzidenz wurden anhand validierter Fragebögen ermittelt.

### **Welchen Einfluss haben Kaffeezusätze auf das Diabetesrisiko?**

Während einem Nachbeobachtungszeitraum von 3 665 408 Personenjahren wurden 13 281 Fälle von Typ-2-Diabetes dokumentiert. Jede zusätzliche Tasse Kaffee ohne Zusatzstoffe war in einer gepoolten Analyse der 3 Kohorten mit einem um 10 % geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes assoziiert (Hazard Ratio, HR: 0,90; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,89 – 0,92). Der umgekehrte Zusammenhang änderte sich bei Teilnehmern, die Sahne hinzugaben, nicht. Bei Teilnehmern, die ihrem Kaffee Zucker hinzugaben (durchschnittlich 1 Teelöffel pro Tasse), war der Zusammenhang

deutlich abgeschwächt (HR: 0,95; 95 % KI: 0,93 - 0,97; Interaktionsterm HR: 1,17; 95 % KI: 1,07 - 1,27). Ein ähnliches Muster wurde bei denjenigen beobachtet, die künstliche Süßstoffe verwendeten (HR: 0,93; 95 % KI: 0,90 - 0,96; Interaktionsterm HR: 1,13; 95 % KI: 1,00 - 1,28). Der Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Typ-2-Diabetes-Risiko war bei denjenigen, die Kaffeeweißer verwendeten, ebenfalls abgeschwächt, aber nicht signifikant (HR: 0,95; 95 % KI: 0,91 - 1,00; Interaktionsterm HR: 1,16; 95 % KI: 0,66 - 2,06).

### **Ungesüßter Kaffee kann das Risiko für Typ-2-Diabetes senken**

Der Genuss von schwarzem Kaffee kann laut der Autoren das Risiko für Typ-2-Diabetes senken. Die Zugabe von Zucker oder künstlichen Süßstoffen verringert das Ausmaß des umgekehrten Zusammenhangs zwischen höherem Kaffeekonsum und Typ-2-Diabetes-Risiko erheblich, während die Verwendung von Sahne den umgekehrten Zusammenhang nicht veränderte.

#### **Referenzen:**

Henn M, Glenn AJ, Willett WC, Martínez-González MA, Sun Q, Hu FB. Coffee Consumption, Additive Use, and Risk of Type 2 Diabetes-Results from 3 Large Prospective United States Cohort Studies. *Am J Clin Nutr.* 2025 Mar;121(3):695-702. doi: 10.1016/j.ajcnut.2025.01.017. Epub 2025 Jan 18. PMID: 39828230.