

Morgenkaffee erhöht die Lebenserwartung

Datum: 26.02.2025

Original Titel:

Coffee drinking timing and mortality in US adults

Kurz & fundiert

- Kaffeetrinken besser morgens oder nachmittags/abends?
- Untersuchung der Kaffeetrinkgewohnheiten in den USA und deren Zusammenhang mit der Sterblichkeit
- Analyse von Daten aus nationalen Gesundheitserhebungen aus den USA
- Morgenkaffee war mit einem geringeren Risiko für die allgemeine und kardiovaskuläre Sterblichkeit assoziiert

MedWiss - Eine aktuelle Studie hat untersucht, zu welcher Uhrzeit Menschen in den USA Kaffee trinken und wie dies mit ihrem Sterberisiko in Zusammenhang steht. Es wurden zwei Trinkmuster festgestellt: Menschen, die hauptsächlich morgens Kaffee trinken, und Menschen, die den ganzen Tag über Kaffee trinken. Menschen, die morgens Kaffee tranken, hatten ein geringeres Sterberisiko als Personen, die keinen Kaffee tranken.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Kaffee sind sowohl in der Bevölkerung als auch in der Wissenschaft ein häufig diskutiertes Thema. US-amerikanische Wissenschaftler wollten nun wissen, welchen Einfluss die Tageszeit, zu der Kaffee getrunken wird, auf die Gesundheit und Sterblichkeit der Bevölkerung hat.

Wann ist der beste Zeitpunkt für einen Kaffee?

Das Ziel einer aktuellen US-amerikanischen Beobachtungsstudie war die Identifizierung der Zeitpunkte des Kaffeetrinkens in der US-Bevölkerung und die Analyse von Gesamtmortalität und ursachenspezifischer Mortalität. Die Studie umfasste Daten von 40 725 Erwachsenen aus dem National Health and Nutrition Examination Survey 1999 - 2018 sowie von 1 463 Erwachsenen aus der Women's and Men's Lifestyle Validation Study.

Beobachtungsstudie über mehr als 40 000 Menschen

In der Beobachtungsstudie wurden 2 unterschiedliche Muster des Kaffeetrinkens unterschieden: der Morgentyp (36 % der Teilnehmer) und der Ganztagestyp (14 % der Teilnehmer). Während einer Nachbeobachtungszeit von durchschnittlich 9,8 Jahren wurden insgesamt 4 295 Todesfälle aller Ursachen, 1 268 Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 934 Todesfälle durch Krebs registriert. Nach Berücksichtigung von Kaffee mit und ohne Koffein, der Schlafdauer und anderer Störfaktoren war das morgendliche Kaffeetrinkmuster im Vergleich zum ganztägigen Kaffeetrinkmuster signifikant mit einem geringeren Risiko für die Gesamtsterblichkeit (Hazard

Ratio, HR: 0,84; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,74 - 0,95) und die kardiovaskuläre Sterblichkeit (HR: 0,69; 95 % KI: 0,55 - 0,87) verbunden, im Vergleich zu Nicht-Kaffeetrinkern. Der Zeitpunkt des Kaffeetrinkens beeinflusste den Zusammenhang zwischen Kaffeeaufnahmemenge und Gesamtmortalität signifikant (pInteraktion = 0,031). Ein höherer Kaffeekonsum war signifikant mit einem geringeren Risiko der Gesamtmortalität bei Teilnehmern vom Morgentyp assoziiert, jedoch nicht bei Teilnehmern, welche den ganzen Tag über Kaffee tranken.

Kaffee am Morgen senkt Sterberisiko

Es konnte gezeigt werden, dass der Zeitpunkt des Kaffeetrinkens, unabhängig von der Menge des Kaffeekonsums, mit dem Gesamtsterblichkeitsrisiko und dem kardiovaskulären Sterblichkeitsrisiko verbunden ist. Insbesondere deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Kaffeetrinken am Morgen mit einer geringeren Sterblichkeit verbunden ist als Kaffeetrinken später am Tag. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung der Berücksichtigung des Trinkzeitpunktes von Kaffee. Eine mögliche Erklärung für die Studienergebnisse, so die Autoren, wäre, dass der Konsum von Kaffee am Nachmittag oder Abend die zirkadianen Rhythmen des menschlichen Körpers sowie den Spiegel des Schlafhormons Melatonin stören könnte.

Referenzen:

Wang X, Ma H, Sun Q, Li J, Heianza Y, Van Dam RM, Hu FB, Rimm E, Manson JE, Qi L. Coffee drinking timing and mortality in US adults. *Eur Heart J.* 2025 Jan 8:ehae871. doi: 10.1093/eurheartj/ehae871. Epub ahead of print. PMID: 39776171.