

Studie zu brasilianischem Kaffeeanbau: Konventioneller Kaffee gesünder als biologischer

Sie helfen den Blutzuckerspiegel zu senken, reduzieren das Diabetisrisiko und haben einen positiven Effekt auf die Leber: Chlorogensäuren gelten als förderlich für die Gesundheit. Bei Untersuchungen von Kaffeebohnen aus Brasilien kam die Arbeitsgruppe von Dr. Nikolai Kuhnert, Professor für Chemie an der Jacobs University, zu einem scheinbar überraschenden Ergebnis: Im biologisch angebauten Kaffee sind weniger Chlorogensäuren enthalten als in konventionellen. „Das heißt aber nicht, dass die Verbraucher keinen Bio-Kaffee mehr kaufen sollen“, betont Kuhnert. Die Studie ist kürzlich in der Zeitschrift „Food Research International“ erschienen.

67 Röstkaffee-Proben aus verschiedenen Regionen Brasiliens hat das Team an der Jacobs University untersucht. Sie stammen aus biologischem und konventionellem Anbau. Eingesammelt und klassifiziert hat sie Daniel Granato, Professor für Lebensmittelchemie an der Universität Ponta Grossa in Brasilien und Kooperationspartner der Studie, bei Besuchen auf den Plantagen in verschiedenen Regionen des Landes. „Die Qualität der Proben ist sehr gut. Wir konnten uns ein gutes Bild davon machen wie der Kaffee angebaut wird“, erläutert Kuhnert.

Chlorogensäuren kommen in vielen Obst- und Gemüsepflanzen vor, zum Beispiel in Äpfeln, Birnen, Hülsenfrüchten oder Artischocken. Hauptlieferant für die menschliche Ernährung ist aber die Kaffeebohne – in jeder Tasse Kaffee sind etwa 200 Milligramm enthalten. Allein im Arabica-Kaffee befinden sich rund 40 verschiedene Chlorogensäuren. Durchschnittlich nimmt der Mensch täglich zwischen ein und zwei Gramm dieser Naturstoffe zu sich.

Diese Verbindungskategorie prägt nicht nur den Geschmack des Kaffees, ihr wird auch eine ganze Reihe von gesundheitlich fördernden Eigenschaften zugeschrieben. Sie wirkt entzündungshemmend, hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem, wirkt antibakteriell und antiviral und senkt vor allem den Blutzucker. „Bei regelmäßigen Kaffeetrinkern ist eine dramatische Reduktion von Diabetes-Erkrankungen des Typ 2 zu beobachten“, betont Kuhnert, der seit zwei Jahrzehnten zu den Wirkungen der Kaffeebohne und deren chemischer Zusammensetzung forscht. Zudem vermindert der Kaffeekonsum das Risiko für erhöhte Leberwerte oder Leberzirrhose.

Bei ihren Untersuchungen haben die Wissenschaftler nun festgestellt, dass in den biologisch angebauten Kaffeebohnen weniger Chlorogensäuren enthalten sind als in den konventionellen. Warum das so ist? „Ganz genau können wir das nicht sagen“, sagt Kuhnert. Sehr wahrscheinlich sei aber, dass konventionelle Pflanzen aus Schutz vor Fraßfeinden, wie Mikroorganismen, Pilzen oder Bakterien, Abwehrstoffe bilden, die gesundheitsfördernd für den Menschen wirken. „Der Bio-Kaffee scheint das nicht nötig zu haben, er ist weniger gestresst“, sagt Kuhnert. Ein ähnliches Phänomen hat der Wissenschaftler schon bei Grünkohl beobachtet. Dort führt der Einsatz von Umweltgiften ebenfalls zu einer biologischen Reaktion, nämlich zur Produktion von Abwehrstoffen, die krebsvorbeugend wirken.

Dennoch, meint der Wissenschaftler, habe der biologisch angebaute Kaffee klare Vorteile, etwa hinsichtlich seiner Umweltwirkungen. Nur sei er eben nicht auch noch gesundheitsförderlicher. Das aber ließe sich ausgleichen – durch eine Tasse mehr.

Über die Jacobs University Bremen:

In einer internationalen Gemeinschaft studieren. Sich für verantwortungsvolle Aufgaben in einer digitalisierten und globalisierten Gesellschaft qualifizieren. Über Fächer- und Ländergrenzen hinweg lernen, forschen und lehren. Mit innovativen Lösungen und Weiterbildungsprogrammen Menschen und Märkte stärken. Für all das steht die Jacobs University Bremen. 2001 als private, englischsprachige Campus-Universität gegründet, erzielt sie immer wieder Spitzenergebnisse in nationalen und internationalen Hochschulrankings. Ihre mehr als 1.500 Studierenden stammen aus mehr als 120 Ländern, rund 80 Prozent sind für ihr Studium nach Deutschland gezogen. Forschungsprojekte der Jacobs University werden von der Deutschen Forschungsgemeinschaft oder aus dem Rahmenprogramm für Forschung und Innovation der Europäischen Union ebenso gefördert wie von global führenden Unternehmen.

Für weitere Informationen: www.jacobs-university.de

Originalpublikation:

Link zur Studie: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096399692030243X>