

Schützt Kaffeetrinken vor Diabetes?

k -- Salazar-Martinez E, Willett WC, Ascherio A et al. Coffee consumption and risk for type 2 diabetes mellitus. Ann Intern Med 2004 (6. Januar); 140: 1-8

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Der Kaffee hat viel von seinem früheren schlechten Image verloren. Kaffeetrinken steigert den Energieumsatz, kann die Gewichtskontrolle unterstützen und zeigte in verschiedenen Studien günstige Auswirkungen auf die Gesundheit. In neueren Untersuchungen wurde aber gezeigt, dass die Zufuhr von Koffein die Insulinsensibilität erniedrigt und die Glukosetoleranz verschlechtert.

In den prospektiv erhobenen Daten der grossen amerikanischen «Nurses' Health Study» und «Health Professionals' Follow-up Study» wurde nach einer Assoziation zwischen Kaffeetrinken und dem Auftreten eines Diabetes mellitus vom Typ 2 gesucht.

Während der 18- bzw. 12-jährigen Beobachtungszeit wurde bei 5% und bei 3% der Untersuchten neu ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Dabei hatten Kaffeetrinkerinnen und Kaffeetrinker ein geringeres Diabetesrisiko, das mit höherem Kaffeekonsum weiter abnahm. Auch nach Korrektur mit Alter, Körper-Masse-Index und weiteren erfassten Einflussgrössen blieb der Effekt als Trend insgesamt und für die Gruppen mit einem Konsum von 4 und mehr Tassen Kaffee im Tag statistisch signifikant (relatives Risiko für 4 bis 5 Tassen täglich von 0,71; für 6 und mehr Tassen von 0,46).

Die Studie belegt, dass Kaffeetrinken das Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nicht erhöht. Schwieriger ist naturgemäss bei einer Kohortenstudie eine Aussage darüber, ob der Kaffee tatsächlich das Risiko senkt oder ob andere, nicht erfasste Störfaktoren für die Assoziation verantwortlich sind.