

Kaffee schützt vor Schlaganfall

Gute Nachricht für Kaffeetanten: Frauen können durch regelmäßigen Genuss der braunen Brühe ihr Schlaganfallrisiko senken.

Koffein ist die am häufigsten benutzte Droge. Dies gilt sowohl für den Konsum von Kaffee als auch von koffeinhaltigen Softdrinks. Theoretisch könnte häufiger Kaffeekonsum den Blutdruck erhöhen und so zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko führen. Ein Zusammenhang zwischen Konsum von Koffein und einer koronaren Herzerkrankung konnte nicht erhärtet werden. Die Datenlage bezüglich Kaffeekonsum und Schlaganfall ist widersprüchlich. In einer Studie mit Männern mit Hypertonie fand sich ein erhöhtes Schlaganfallrisiko; zwei andere Studien mit gesunden Männern im mittleren Alter oder Patienten mit Diabetes mellitus konnte kein erhöhtes Risiko nachweisen. Die hier vorgelegte Untersuchung ist die erste prospektive Studie, die an einer großen Population den möglichen Zusammenhang zwischen Koffein und Schlaganfallrisiko bei Frauen untersucht.

Die Studie stützt sich auf die Nurses' Health Study, eine prospektive Kohortenstudie mit 83 076 Frauen. Der Kaffeekonsum wurde erstmals 1980 und dann alle zwei bis vier Jahre bis zum Jahr 2004 erfasst. Außerdem wurden alle vaskulären Ereignisse registriert. Der Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und Schlaganfall wurde mithilfe einer multivariablen Regressionsanalyse berechnet mit Adjustierung für Alter, Rauchen, Körpergewicht, körperliche Aktivität, Alkoholkonsum, Zustand vor oder nach der Menopause, Hormonersatztherapie, Einnahme von Acetylsalicylsäure und Ernährungsverhalten.

Die Ergebnisse:

Während der Beobachtungszeit traten 2280 Schlaganfälle auf. Davon waren 426 zerebrale Blutungen, 1224 zerebrale Ischämien und bei 630 konnte keine Zuordnung erfolgen. Es ergab sich ein nicht linearer Trend zugunsten einer erniedrigten Schlaganfallrate mit steigendem Kaffeekonsum. Die Gruppeneinteilungen waren Kaffeekonsum weniger als einmal pro Monat, einmal pro Monat, bis viermal pro Woche, fünf- bis siebenmal pro Woche, zwei- bis dreimal pro Tag und mehr als viermal pro Tag.

Kommentar von Prof. Dr. H.-C. Diener, Essen:

Diese sehr wichtige prospektive Studie hat erhebliche Konsequenzen für die Lebensqualität vieler Frauen, die regelmäßig Kaffee trinken. In Gesundheitsbroschüren ist immer wieder zu lesen, dass regelmäßiger Kaffeekonsum den Blutdruck erhöhe und somit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigere. Dies ist nun sowohl für Männer wie für Frauen eindeutig widerlegt. Die hier vorliegende Studie zeigt sogar einen signifikanten Trend in die andere Richtung. Besonders interessant ist die Beobachtung, dass es auch bei regelmäßigem Konsum von koffeinfreiem Kaffee zu einem erniedrigten Schlaganfallrisiko kommt. Dies spricht sehr dafür, dass es nicht das Koffein ist, das vor Schlaganfällen schützt, sondern dass hier andere Inhaltsstoffe des Kaffees eine Rolle spielen.

Autor: Hans-Christoph Diener

Originalquelle: Lopez-Garcia E, Rodriguez-Artalejo F, Rexrode KM et al. Coffee consumption and risk of stroke in women. *Circulation* 2009;119:1116-23.