

Drei bis fünf Tassen pro Tag am effektivsten

Kaffeetrinker weniger von Demenz bedroht

me / Quelle: Karolinska-Institut / J Alz Dis 16 (2009) Nr. 1 (im Druck)

16.01.09 - Wer im mittleren Alter regelmäßig Kaffee trinkt, reduziert damit offenbar sein Risiko, später dement zu werden. Bei drei bis fünf Tassen pro Tag macht dieser Effekt immerhin 65 Prozent aus.



Gute Nachricht für
Liebhaber von
Kaffee: Sie werden
seltener dement.
Foto: Bilderbox

Das hat die finnische Langzeit-Studie CAIDE mit rund 2.000 Teilnehmern ergeben. In den Jahren 1972, 1977, 1982 und 1987 war unter anderem der tägliche Kaffeekonsum ermittelt worden. Die Trinkmenge wurde als

- niedrig (0 bis 2 Tassen),
- mäßig (3 bis 5 Tassen) oder
- hoch (mehr als 5 Tassen)

eingestuft. Unter den Teilnehmern waren nicht genügend Teetrinker, um auch diesbezüglich Aussagen zu ermöglichen.

CAIDE

Die Studie CAIDE (Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia) wurde unter Leitung von Prof. Miia Kivipelto an der Universität Kuopio durchgeführt; eingebunden waren auch das Stockholmer Karolinska-Institut und das finnische Public-Health-Institut in Helsinki. Im Jahre 1998, nach Ablauf von durchschnittlich 21 Jahren, wurden 1.409 Teilnehmer erneut untersucht. Eine Demenz wurde in 61 Fällen diagnostiziert - davon 48 Alzheimer-Erkrankungen.

Die Kaffeetrinker waren deutlich seltener an Demenz erkrankt als diejenigen, die in mittleren Jahren gar nicht oder nur wenig Kaffee getrunken hatten. Die mit 65 Prozent stärkste Reduktion des Risikos fand sich für die Gruppe mit mäßigem Konsum.

Das Ergebnis müsse zwar noch durch andere Studien bestätigt werden, sagt Kivipelto. Er könne sich aber gut vorstellen, dass daraus präventive und therapeutische Erkenntnisse hervorgehen.

Aus: Ärztliche Praxis 16.01.2009