



## Wissenswertes & Interessantes zu Kaffee & Koffein

Der Marke De'Longhi sind die Mythen um den Kaffee bestens bekannt. Als österreichischer Marktführer bei Nespresso-, Espressomaschinen und Kaffeevollautomaten hat De'Longhi deshalb das Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien mit einer Expertenstudie über die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Kaffee und Koffein beauftragt. Häufig gestellte Fragen zum Lieblingsgetränk der ÖsterreicherInnen wurden durchleuchtet, um das Wissen darüber transparenter zu machen.

### **Wieviel Kaffee wird in Österreich konsumiert? Fakten zum täglichen Kaffeegenuss der ÖsterreicherInnen**

85 Prozent der ÖsterreicherInnen trinken täglich Kaffee.<sup>[1]</sup> Pro Kopf und Jahr werden 7,33 Kilogramm Kaffee konsumiert. Das sind rund drei Tassen täglich oder mehr als 1.000 Tassen jährlich. Geordnet nach Berufsgruppen führen JournalistInnen die Top-Ranking Liste, gefolgt von PolizistInnen und LehrerInnen.<sup>[2]</sup>

### **Welche Nationalitäten sind die größten Kaffee-Liebhaber? Im Norden wird mehr Kaffee konsumiert als im Süden**

Die Bezeichnungen Espresso, Cappuccino, Caffè Latte, Ristretto und Co führen uns auf die falsche Fährte. Die ItalienerInnen sind zwar Meister was Kaffeemaschinen und Kaffeеспеzialitäten anbelangt, doch liegen sie mit dem Konsum weit hinter den nördlichen Ländern. Sogar die ÖsterreicherInnen liegen mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch an Kaffee von 7,33 kg an vierter Stelle im europäischen Spitzenfeld (nach Finnland 12,2 kg; Schweden 10,1 kg; Norwegen 8,8 kg).<sup>[3]</sup>

### **Wieviel Koffein ist bekömmlich? Regelmäßiger Kaffeegenuss und die damit verbundene Koffeinaufnahme sind unbedenklich**

In Österreich ist Kaffee die Hauptquelle für Koffein, wo laut einer repräsentativen Studie an jungen Erwachsenen, die Koffeinaufnahme aus Kaffee bei durchschnittlich 217 mg pro Tag liegt, was knapp 61% der Gesamtaufnahme entspricht.<sup>[4]</sup> Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority EFSA) hält eine regelmäßige Koffeinaufnahme von Erwachsenen von bis zu 400 mg pro Tag für unbedenklich. Je nach Koffeingehalt entspricht das etwa 5 kleinen Tassen Espresso oder 4 Tassen Filterkaffee. Für Kinder gelten diese Werte natürlich nicht, und ebenso wenig für schwangere Frauen. Letztere müssen aber auch nicht auf Kaffee verzichten, sie sollten diesen aber so beschränken, dass sie nur 200 mg Koffein pro Tag aufnehmen.

Die Festlegung dieser Aufnahmemenge durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) basiert auf Studien, die die Wirkung von Koffein unter anderem auf das Herz-Kreislaufsystem, auf die Knochengesundheit, auf das Krebsrisiko und die Fruchtbarkeit von Männern untersuchten. Bei keiner dieser Studien konnten unerwünschte Wirkungen bei einer regelmäßigen Aufnahme der erwähnten 400 mg pro Tag gefunden werden. Eine höhere Aufnahme heißt allerdings auch nicht, dass es zwangsläufig zu nachteiligen Wirkungen kommen muss. So hält die EFSA in ihrer Sicherheitsbewertung fest, dass es keinen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen gibt. <sup>[5]</sup>

### **Ist Kaffee gesund? Kaffee verfügt über viele positive Eigenschaften**

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat gesundheitsbezogene Angaben als wissenschaftlich bestätigt angesehen. Kaffee bzw. Koffein mobilisiert die Körperfettspeicher und regt das Verdauungssystem an, vertreibt Müdigkeit und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit unter anderem bei Ausdauersport. Zudem ist Kaffee kalorienfrei, voller antioxidativer Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Über Kaffee nimmt der Mensch mehr Wirkstoffe gegen freie Radikale

auf, als über Obst und Gemüse, wodurch auch die Hautzellen geschützt und somit gesund und jung erhalten werden. Die Europäische Kommission hat allerdings trotz dieser positiven Gutachten gesundheitsbezogene Angaben zu Koffein noch nicht zugelassen. Dies hat im Wesentlichen den Hintergrund, dass man insbesondere koffeinhaltige Energy Drinks bei Kindern und Jugendlichen nicht als gesundheitsfördernd darstellen möchte.[\[6\]](#)

### ***Fördert Kaffee die Ausdauerleistung von Sportlern? Kaffee wirkt leistungssteigernd***

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sprach sich positiv für eine gesundheitsbezogene Angabe zur fördernden Wirkung von Koffein auf die körperliche Ausdauerleistung aus. Dieser Effekt soll bei einer Aufnahmemenge von 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht auftreten, wenn diese Menge eine Stunde vor dem Sport eingenommen wird. In einer etwas höheren Menge (4 mg/kg KG) zur gleichen Zeit eingenommen, wirkt Koffein günstig auf die Ausdauerleistung, indem es die zusätzlich die Ermüdungsdauer verringert.

Durch die leistungssteigernde Wirkung im Sport stand Koffein bis 2004 auf der Liste verbotener Substanzen der World Anti-Doping Agentur (WADA). Derzeit unterliegt Koffein lediglich dem Monitoringprogramm der WADA innerhalb von Wettkämpfen, um allfällige Missbrauchsvorfälle zu analysieren. Sollten sich derartige Fälle häufen, würde Koffein wieder in die Verbotsliste aufgenommen werden.[\[7\]](#)

### ***Welche Kaffeeart ist magenschonender? Espresso ist bekömmlicher als Filterkaffee.***

Die Bohnen für Espresso werden länger geröstet als für herkömmlichen Kaffee, dabei geht Säure verloren. Der besonderen Zubereitung – kurze Brühzeit unter hohem Druck – ist es zu verdanken, dass nur geringe Mengen Koffein und Bitterstoffe beim Espresso in der Tasse landen. Aroma und Geschmacksstoffe können sich dagegen voll entfalten. [\[8\]](#)

### ***Wirkt Kaffee dehydrierend? Kaffee entzieht dem Körper keine Flüssigkeit***

Koffein hat in der Tat Wirkung auf die Harnausscheidung. Allerdings führt dieser Effekt lediglich zu einer schnelleren Ausscheidung von Flüssigkeit und nicht zu einer höheren. So entsteht natürlich der Eindruck, man würde nach Kaffeekonsum Flüssigkeit verlieren, allerdings würde man diese Flüssigkeit auch ohne Kaffeekonsum verlieren, nur eben weniger rasch. Dennoch macht es Sinn auch zum Kaffee ein Glas Wasser zu trinken – zum einen wird dadurch die Bekömmlichkeit bei empfindlichen Personen verbessert und zum anderen ist es immer günstig, die Flüssigkeitszufuhr durch Wasser zu erhöhen – unabhängig vom Kaffeekonsum.[\[9\]](#)

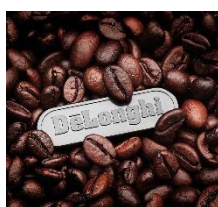
### ***Kaffee mit oder ohne Milch? Milch hat keinen Einfluss auf die Koffeinwirkung***

Die Zugabe von Milch beeinflusst zwar nicht den Effekt des Koffeins, aber die Kalorienzufuhr. Deswegen sollten Menschen, die auf den Energiehaushalt achten müssen oder wollen, statt Kondensmilch, Schlagobers oder Vollmilch lieber Milchalternativen aus Soja, Mandeln oder Hafer bevorzugen.[\[10\]](#)

### ***Macht Kaffee süchtig? Kaffee ist ein Genuss- aber kein Suchtmittel***

Kaffee und das darin enthaltene Koffein sind keine Suchtmittel.[\[11\]](#) Kaffee ist allerdings ein Genussmittel und sollte auch mit Genuss in Maßen konsumiert werden. Wenn dieser Aspekt verloren geht, dann sollte man sich grundsätzlich Gedanken um das Ernährungsverhalten machen, das gilt aber nicht nur für Kaffee, sondern für jedes Lebensmittel.

**Fotos:**



**Quellen:**

**[1]** Makam Research

**[2]** Statista.com/ Konsum von Kaffee in Europa

**[3]** ICO International Coffee Organization

**[4]** European Journal of Clinical Nutrition 2014; 66:793-798; Rudolph E., Färbinger A., König J. Caffeine intake from all sources in adolescents and young adults.

**[5]** EFSA Journal 2015;13: 410; European Food Safety Authority. Scientific opinion on the safety of caffeine

**[6]** EFSA Journal 2015;13: 410; European Food Safety Authority. Scientific opinion on the safety of caffeine

**[7]** EFSA Journal 2011;9(4):2053. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increase in physical performance during short-term high-intensity exercise (ID 737, 1486, 1489), increase in endurance performance (ID 737, 1486), increase in endurance capacity (ID 1488) and reduction in the rated perceived exertion/effort during exercise (ID 1488, 1490) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006.

**[8]** Stiftung Warentest

**[9]** International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 15, 252 – 265

**[10]** J. Agric. Food Chem., 2011, 59 (14), 7925–7931; Effect of Simultaneous Consumption of Milk and Coffee on Chlorogenic Acids' Bioavailability in Humans.

**[11]** American Journal of Drug and Alcohol Abuse 2006; 32: 493-502. Satel S. Is caffeine addictive?