

Drei Tässchen Kaffee gegen Schlaganfall

Täglich ein bis drei Tassen Kaffee können neuen Studiendaten zufolge das Schlaganfall-Risiko deutlich senken. Selbst wer mehr trinkt, profitiert noch immer. Doch es gibt eine Ausnahme.

LONDON (DE). Kaffee stand immer mal wieder in Verdacht, den Blutdruck zu erhöhen und dadurch auf die Dauer dem Herzkreislaufsystem zu schaden. In jüngerer Zeit hatten allerdings einige prospektive Studien diesbezüglich Entwarnung gegeben.

Im Jahr 2009 berichteten Autoren der Nurses Health Study in der Kardiologen-Zeitschrift *Circulation* (2009; 119: 1116-23), dass regelmäßig Kaffee trinkende Frauen ein niedrigeres Schlaganfall-Risiko aufweisen als Frauen, die nur selten Kaffee tranken.

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen schwedische Autoren 2011 in der Neurologen-Fachblatt *Stroke* (2011; 42(4): 908-12).

Auf dem europäischen Hypertonie-Kongress in London stellten nun italienische Autoren die Ergebnisse einer Meta-Analyse vor, in welche die Daten von acht großen Beobachtungsstudien einfließen.

Anhand der gepoolten Daten von 484.757 gesunden Personen aus der Allgemeinbevölkerung wurde prospektiv untersucht, welchen Einfluss Kaffee-Konsum auf das Schlaganfall-Risiko hatte.

Auch sieben Tassen täglich sind unbedenklich

In den Studienpopulationen war es in einem Follow-up-Zeitraum von zwei bis 24 Jahren zu 6962 Schlaganfällen gekommen.

Heraus kam, dass Personen mit einem Kaffee-Konsum von ein bis drei Tassen täglich ein signifikant um 14 Prozent reduziertes Schlaganfall-Risiko aufwiesen als Personen, die selten Kaffee tranken.

Wer drei bis sechs Tassen Kaffee täglich trank, reduzierte sein Risiko ebenfalls im Trend um 13 Prozent. Wer sieben Tassen und mehr am Tag trank, erhöhte zumindest nicht sein Schlaganfall-Risiko.

Unsere wichtigste Botschaft lautet, dass Kaffee trinken auf keinen Fall das Schlaganfallrisiko erhöht, erklärte Studienautor Dr. Lanfranco D'Elia von der Universität Neapel. Regelmäßiger und moderater Konsum sei sogar mit einem reduzierten Risiko assoziiert.

Genau genommen gelten diese Beobachtungen allerdings nur für gesunde Personen. Aber D'Elia ist überzeugt: Auch Herzkranken schadet moderater Kaffeegenuss nicht.

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH