

Moderater Kaffee-Genuss senkt Schlaganfallrisiko

Quelle: springermedizin.de [Quellendetails](#) ✓



Kaffee - Volksgetränk mit präventiver Wirkung

© Dušan Zidar - Fotolia.com

Wer täglich ein bis drei Tassen Kaffee trinkt, reduziert sein Schlaganfall-Risiko signifikant um 14 Prozent, so das Ergebnis einer beim europäischen Hypertonie-Kongress vorgestellten Meta-Analyse.

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).

Daten von 484 000 Studienteilnehmern

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.

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

Auch sieben Tassen täglich sind unbedenklich

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.

Wie sieht es bei Herzerkrankungen aus?

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 Kaffee-Genuss nicht.

publiziert am: 22.5.2012 16:00 **Autor:** Dr. med. Dirk Einecke **Quelle:** springermedizin.de **basierend auf:** D'Elia, et al.; Moderate Coffee Consumption is Associated with Lower Risk of Stroke: A Meta-Analysis of prospective Studies. J. Hypertension 2012; 30 (e-Suppl A): e107