



MERIAN ISELIN

Klinik für Orthopädie
und Chirurgie

Das Genussmittel Kaffee

Eine Tasse schwarzer Kaffee besteht hauptsächlich aus Wasser und ist praktisch kalorienfrei. Weitere Inhaltsstoffe von Kaffee sind Säuren, Antioxidantien und Koffein. Die Aromastoffe entstehen beim Rösten von Kaffee.

Koffein, der bekannteste Inhaltsstoff des Kaffees

Kaffee enthält natürlicherweise Koffein und ist dadurch ein Genussmittel. Eine Tasse Kaffee (150 ml) enthält etwa 50 - 100 mg Koffein, welches eine anregende Wirkung hat. Im Kaffee wird das Koffein schnell ins Blut aufgenommen. Etwa zwanzig Minuten nach dem Konsum von Kaffee, setzt die anregende Wirkung des Koffeins ein, nach eineinhalb Stunden ist das Wirkmaximum erreicht und das Koffein wird abgebaut. Kaffee kann durch die anregende Wirkung die Einschlafzeit verzögern, sollte sich aber auf die Schlafdauer nicht auswirken. Trotzdem reagiert jeder Mensch individuell auf das Koffein im Kaffee. Deshalb sollte jeder für sich entscheiden wann und wie viel Kaffee ihm gut tut.

Kaffee und Gesundheit

Lange Zeit dachte man, dass das Koffein im Kaffee dem Körper Wasser entzieht. Heute weiss man, dass dem nicht so ist. Das beliebte Getränk wird vermehrt mit gesundheitsfördernden Wirkungen in Verbindung gebracht. Auf welche Inhaltsstoffe im Kaffee diese Effekte



zurückzuführen sind, ist noch nicht eindeutig bewiesen. Kaffeekonsum könnte das Risiko an Typ 2 Diabetes zu erkranken, vermindern. Durch die verdauungsfördernde Wirkung kann Kaffeekonsum eventuell die Gallensteinbildung verringern. Ausserdem wird über eine Verbesserung der Atemfunktion und weitere gesundheitliche Vorteile des Kaffees diskutiert.

Um eindeutige Empfehlungen zum Kaffeekonsum und Gesundheit abgeben zu können, sind noch weitere Untersuchungen nötig. Somit lautet die aktuelle Empfehlung für gesunde Erwachsene: Zwei bis drei Tassen ungezuckerter Kaffee pro Tag sind aus gesundheitlicher Sicht unbedenklich und können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Für Kaffeeliebhaber, die auf die anregende Wirkung des Kaffees verzichten möchten oder müssen, bietet sich entkoffeinierter Kaffee an.

Tipp 1: Kaffee kann auch als Zusatz in Desserts eingesetzt werden.

Tipp 2: Als Zwischenmahlzeit eignet sich Kaffee mit viel Milch, zum Beispiel ein Latte Macchiato.

Quellen:

<http://www.sge-ssn.ch/de/nutrinfor/fragen-und-antworten/lebensmittel/getraenke/kaffee-und-wasser/> (30.04.2015)

<http://www.naehrwertdaten.ch> (30.04.2015)

<http://www.kaffeeverband.de/kaffeewissen/kaffee-und-gesundheit> (06.05.2015)

Bild: <http://i.huffpost.com/gen/1432698/images/o-KAFFEE-facebook.jpg> (11.05.2015)

Föhrenstrasse 2

CH-4009 Basel

T +41 61 305 11 11

F +41 61 305 18 66

info@merianiselin.ch

www.merianiselin.ch

Member of

THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.