

## Kaffee auf dem Prüfstand

04.12.2006, 14:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.*

Presseagentur: *Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.*

---



Kaffee auf dem Prüfstand/Quelle: Photocase

Espresso, Filterkaffee oder doch lieber löslicher Kaffee?

Ob nun Filterkaffee, Espresso oder löslicher Kaffee, es gibt keine Hinweise darauf, dass Kaffeekonsum in den üblichen, eingenommenen Mengen mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden ist, berichtet heute Ernährungswissenschaftlerin Anja Baustian von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. aus Aachen.

Eine amerikanische Forschergruppe untersuchte im Jahr 2005 die Auswirkung von koffeinhaltigem und entkoffeiniertem Kaffee auf Herz, Blutkreislauf und Stoffwechsel. Koffeinhaltiger Kaffee hatte keinerlei negative Effekt auf die gemessenen Parameter Blutdruck, Pulsfrequenz, Body-Mass-Index, Blutzuckerspiegel, Insulinmenge oder verschiedene Blutfettwerte (Gesamtcholesterin, HDL, LDL) (1). Wer Probleme mit dem Cholesterinspiegel hat, sollte dagegen lieber zu Filterkaffee greifen, da dieser die Kaffeeöle weitgehend herausfiltert.

Nach einem üppigen Essen regen Espresso und Kaffee die Magensäureproduktion sowie Gallensekretion an und bringen dadurch Magen und Darm auf Trab. Kaffeetrinker mit einem empfindlichen Magen sollten eher zum Espresso greifen als zur Tasse Filterkaffee. Denn Espresso ist magenfreundlicher als Filterkaffee. Grund ist die längere und stärkere Röstung der Bohnen. Säuren und andere reizende Substanzen, die oft dem Magen zu schaffen machen, werden dadurch zerstört. Ferner kann Koffein den Blutdruck steigern. Daher hilft Koffein bei Kopfschmerzen. Migräne und chronische Kopfschmerzen lassen sich mit einer Tasse Kaffee jedoch nicht behandeln.

Die klassischste Methode einen Kaffee zu genießen ist mit Hilfe der Filtermethode. Espresso wird nach dem Dampfdruckprinzip zubereitet. Er zeichnet sich durch seine kurze Kontaktzeit, rund 20 bis 30 Sekunden, zwischen Esspressomehl und Wasser aus. Löslicher Kaffee ist ein Produkt das ausschließlich aus Röstkaffee unter Verwendung von Wasser hergestellt wird. Das Instantpulver entsteht aus der Flüssigkeit gebrühter Bohnen, die nach dem Entfernen des Kaffeesatzes konzentriert und getrocknet werden. Von den Inhaltsstoffen unterscheiden sich die drei nur geringfügig.

Kaffee besteht aus über 1200 Inhaltsstoffen: unlösliche Kohlenhydrate, lösliche Kohlenhydrate, Kaffeeöle, Maillard-Produkte, Alkaloide darunter das Koffein, Mineralstoffe, Säuren, wie Zitronen-, Essig-, Apfel-, Chlorogen- und Chinasäure sowie 1000 flüchtige Aromastoffe.

Auch wenn Kaffee gesundheitlich unbedenklich ist, sollten bei einer ausgewogenen Ernährungsweise nicht mehr als vier bis fünf Tassen täglich konsumiert werden. Außer der Zubereitung sind die Inhaltsstoffe und somit die physiologische Wirkung relativ gleich. Ob es nun der Filterkaffee, Espresso oder doch löslicher Kaffee sein soll, hängt alleine vom Geschmack ab.

Literatur:

(1) Coffee and Lipoprotein Metabolism study (CALM). The National Institutes of Health

## **Portrait**

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. ist die praxisorientierte Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, die sich an Mediziner, Apotheker, Ernährungswissenschaftler und auch Diätassistenten wendet. Wir fördern den kollegialen Dialog und stehen unseren Mitgliedern ratgebend zur Seite.

---

News-ID: 110867 • Views: 244 (Stand: 04.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/110867/Kaffee-auf-dem-Pruefstand.html>