

Mit Kaffee gegen Asthma

Datum: 16.07.2018

Original Titel:

Chronic coffee consumption and respiratory disease: A systematic review.

Egal ob mit Milch und Zucker oder schwarz: Die meisten von uns trinken gerne Kaffee. Welche Auswirkungen er auf unsere Gesundheit hat, wird immer wieder untersucht, mal mit positiven, mal mit negativem Ergebnis. Eine aktuelle Untersuchung aus Portugal legt aber nahe, dass Menschen mit Atemwegserkrankungen vom Kaffeegenuss profitieren könnten.

Kaffee ist neben Tee wohl das beliebteste Heißgetränk der Welt. Mehr als 7 Kilo Rohkaffee haben die Deutschen im Schnitt 2015 pro Kopf zu Kaffee aufgebraut. Immer wieder gibt es Untersuchungen zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Kaffeetrinkens. Schließlich hat das bei den weltweit getrunkenen Mengen womöglich auch globale gesundheitliche Auswirkungen.

Forscher werteten verschiedene Studien zur Wirkung von Kaffee aus

Portugiesische Wissenschaftler haben sich daher einmal angesehen, welchen Einfluss regelmäßiges Kaffeetrinken auf chronische Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD hat. Sie werteten dazu die Studienlage in medizinischen Datenbanken aus. Insgesamt fanden sie 15 Studien, die sich mit den Effekten von Kaffee oder [Koffein](#) auf eine Vielzahl von Lungenerkrankungen beschäftigten.

Kaffeetrinker mit weniger Asthma, vielleicht aber mit mehr COPD

Die Datenlage zeigte, dass im großen Ganzen Kaffeekonsum mit einem selteneren Vorkommen von Asthma verbunden war. Für die Kombination von Kaffee mit natürlichem Honig fanden die Forscher Belege, dass es eine wirksame Behandlung bei bestehendem Husten nach einer [Infektion](#) ist. Eine Studie fand ein erhöhtes Risiko für COPD im Zusammenhang mit Kaffeekonsum. Insgesamt fanden die Forscher aber keine Hinweise auf einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei COPD.

Sterblichkeit aufgrund von Lungenproblemen mit Kaffee geringer

Der Konsum von Kaffee ging laut der ausgewerteten Daten mit einer geringeren Sterblichkeit aufgrund von Lungenproblemen einher und eine Studie fand gar eine verbesserte Lungenfunktion bei Kaffeetrinkern. Rauchen wirkte sich in den meisten Studien hingegen nachteilig aus.

Die Forscher fassen zusammen, dass der Konsum von Kaffee mit einigen positiven Effekten für das Atmungssystem zusammenzuhängen scheint. Die wissenschaftlichen Nachweise dafür sind aber noch nicht aussagekräftig genug. Die bisherigen Ergebnisse legten aber nahe, dass der Genuss von Kaffee vielleicht ein Teil einer gesunden Lebensweise sei, die zu weniger Einbußen in der Lebenserwartung durch Atemwegserkrankungen wie COPD oder Asthma führen könnte. Leider gab es aber keinerlei Angaben, wie viel Kaffee in den jeweiligen Studien getrunken wurde.

Referenzen:

Alfaro TM, Monteiro RA, Cunha RA, Cordeiro CR. Chronic coffee consumption and respiratory disease: A systematic review. Clin Respir J. 2018 Mar;12(3):1283-1294. doi: 10.1111/crj.12662. Epub 2017 Jul 7.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“