

Kaffee ist kein Flüssigkeitsräuber!

Mehrere Studien belegen, dass bis zu vier Tassen Kaffee täglich zum Flüssigkeitshaushalt des Körpers beitragen

(pp).- Die Annahme, Kaffee trage nicht zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs bei, sei ein weit verbreiteter Irrglaube, erklärt Ernährungsexperte Sven-David Müller. Der Rat, zu jeder Tasse Kaffee sei die gleiche Menge Wasser zu trinken, um damit den kaffeebedingten Flüssigkeitsverlust auszugleichen, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Dann wäre Kaffee ein verschreibungspflichtiges Diuretikum, also ein hochwirksames wassertreibendes Medikament und kein Getränk, so Müller.

Eine im renommierten Journal of the American College of Nutrition veröffentlichte Studie untersuchte den Einfluss koffeinhaltiger, koffeinfreier, kalorienhaltiger und energiefreier Getränke auf den Flüssigkeitshaushalt. Als Messgröße diente der 24-Stunden-Urin. Der Konsum koffeinhaltiger Getränke bewirkte im Vergleich zu Wasser keinen bedeutsamen Anstieg des Urinvolumens. Die Forscher kamen zum Ergebnis, dass es keine signifikanten Unterschiede in der Wirkung der verschiedenen Getränke auf den Flüssigkeitshaushalt gibt und Koffein damit keinen negativen Einfluss auf die Flüssigkeitsbilanz ausübt. Koffeinhaltige Getränke sind nach Ansicht der Autoren der Flüssigkeitsbilanz ebenso wie koffeinfreie Getränke anzurechnen.

Zu diesem Ergebnis kamen auch die Autoren einer systematischen Auswertung von Studien aus den Jahren 1969 bis 2002, die den Einfluss von Kaffee und koffeinhaltigen Getränken auf den Wasserhaushalt des Körpers untersuchten. Die Übersichtsarbeit ergab, dass die üblicherweise getrunkene Menge an Kaffee, Tee und anderen koffeinhaltigen Getränken keine erwähnenswerte wassertreibende Wirkung aufweist. Lediglich eine akute Dosis von 250 bis 300 Milligramm Koffein bewirkt bei Personen, die zuvor über einen Zeitraum von mehreren Tagen oder Wochen kein Koffein zu sich genommen haben, eine kurzfristig gesteigerte Urinproduktion. Bei Personen, die an Koffein gewöhnt sind, zeigt sich eine vermehrte Flüssigkeitsausscheidung erst bei einer Dosis von mehr als 300 Milligramm Koffein, das entspricht etwa 4 Tassen Kaffee. Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass dem regelmäßigen Verzehr koffeinhaltiger Getränke nichts entgegenzusetzen ist, wenn in der Summe täglich nicht mehr als 300 Milligramm Koffein aufgenommen werden.

Gerhard Maciolek

287 Wörter, 1942 Zeichen (ohne Leerstellen)