

Koffein und Seine Wirkung (Info)

Kategorien: Information, Drinks, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Ist Kaffee ungesund ?

Koffein und seine Wirkung

Koffein wirkt zunaechst im Hirn auf das ZNS. Abhaengig von der aufgenommenen Dosis regt es das Herz ueber den Herzmuskel zu staerkerer Pumpleistung an, es beschleunigt die Atmung und den gesamten Stoffwechsel. Stimuliert wird auch die Funktion der Nieren, es kommt zu einer vermehrten Harnausscheidung. Die Blutgefasse werden erweitert, die Durchblutung aller Organe verbessert. Die Gefaesse des Gehirns ziehen sich leicht zusammen und der Blutdruck wird voruebergehend leicht erhoeht. Die Blutdrucksteigerung ist aber ein Gewoehnungseffekt. In der ueblichen Menge - nicht mehr als vier Tassen taeglich - ist kein gesundheitliches Risiko verbunden. Die Koffeinnenge liegt damit bei 300 mg.

Welche Kaffe Zubereitung ist am besten vertraeglich? Worin ist am meisten Koffein enthalten?

Ob und wie Kaffee wirkt, ist individuell unterschiedlich, mal weniger, mal mehr stark. Von den rund 2000 Inhaltsstoffen ist weniger als die Haelfte bekannt oder erforscht. Koffein - lange als Hauptverdaechtiger fuer Krankheiten wie Herzinfarkt oder Bluthochdruck bekannt - ist einer der am besten erforschten Lebensmittelinhaltsstoffe.

Der Koffeingehalt in zubereiteten Getraenken:

Espresso (50 ml): 50 mg Filterkaffee(125 ml): 80-120 mg
Ungefilterter Kaffee(125 ml): 130 mg Cola (200ml): 20-50 mg Tee (125 ml): 30-60 mg Entkoffeinierter Kaffee ist nicht voellig koffeinfrei (0,1% / 1-4mg) Instantkaffee (125 ml): 40-110 mg Mokka (125 ml): 135 mg Kakao (125 ml): 2-5 mg Milkschokolade (100 g): 20 mg

Wie wirkt Koffein in Tee und Erfrischungsgetraenken?

Das Alkaloid Koffein ist nicht nur in Kaffee. Es steckt z.B. auch in der Colanuss, in geringer Menge im Kakao, und in erheblicher Menge im Tee. In einer Tasse Tee ist nur halb soviel Koffein wie in einer Tasse Kaffee. Uebrigens stimmt es nicht, dass eine laengere Ziehzeit eine beruhigende Wirkung zur Folge hat. Je laenger der Tee zieht, desto mehr Gerbstoffe und Koffein gehen ins Teewasser ueber. Die Gerbstoffe werden aber nicht resorbiert, sondern wirken allenfalls lokal auf den Magen-Darm-Trakt beruhigend (vielleicht nimmt man deshalb Schwarztee bei Durchfall).

Zucker oder Milch bremst die Aufnahme des Koffeins, z.B. in Schokolade, Kakao-Milch-Getraenken, Milchkaffee, Cappuccino etc.

Sehr hohe Koffeindosen koennen gesundheitsschaedlich oder auch toedlich sein (ca. 10 g), kommen aber so konzentriert in Kaffee oder Tee nicht vor.

Koffein und Seine Wirkung (Info)

(Fortsetzung)

Enthaelt Kaffee Kalorien?

Kaffee ist fast kalorienfrei (pro Tasse 4-8 kcal), solange er ohne Zucker, Milch oder Kondensmilch/Sahne getrunken wird.

Er enthaelt Niacin (B-Vitamin/Nicotinsaeureamid/Nicotinsaeure), das ist wichtig zum Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Eiweiss, Fett). 1 Tasse deckt etwa 10 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Zudem erhoehrt Kaffee den Grundumsatz durch vermehrte Waermeabgabe an die Umgebung (Thermogenese).

Ist Kaffee harntreibend ?

Pro Tasse Kaffee sollte man ein Glas Wasser trinken (bzw. Fluessigkeit wie Saefte oder Fruechteteetee) trinken, da es dem Mineralstoffdefizit und Fluessigkeitsverlust vorbeugt. Kaffee regt die Funktion der Nieren ueber die staerkere Durchblutung an und bildet so mehr Harn. Wasser und Mineralstoffe werden aus dem Koerper ausgeschieden. Dasselbe gilt fuer Colagetraenke und Schwarztees aber in geringerer Masse. Fruchtsaftschorle, Kraeuter- oder Fruechtetees, Mineralwaesser oder auch Leitungswasser sind zur Kompensation des Wasserverlustes sinnvoll. Unter anderem deshalb wird eine Zufuhr von nicht mehr als 4-6 Tassen Kaffee pro Tag - bei gesunden Menschen empfohlen.

Darf ich in der Schwangerschaft Kaffee trinken ?

Koffein dringt durch die Placentaschranke und erreicht beim Foetus fast den gleichen Spiegel wie bei der Mutter. Der Grund: Foeten fehlt ein Enzym in der Leber, mit dem das Koffein abgebaut wird. Deshalb ist die Wirkung auch staerker. Er braucht 20mal so lange wie ein Erwachsener, um Koffein abzubauen. (Deshalb sollte auch die stillende Mutter keinen Kaffee trinken, da das Koffein direkt auf das Baby uebergeht. Das hat neben der Schaedigung auch zur Folge, dass das Baby vom vielen Koffein nicht schlafen kann) In der Spaetschwangerschaft wird Koffein auch von der Mutter langsamer abgebaut. Die Empfehlungen liegen bei max. 3 Tassen taeglich (beim Gesunden und nicht Schwangeren etwa 4 Tassen).

Erhoehrt Kaffee den Cholesterinspiegel ?

Ungefilterter Kaffee fuehrt zur Erhoehung des Cholesterinspiegels bzw. des Blutfettspiegels. Diese Reaktion des Koerpers haelt allerdings nur kurz an. Verantwortlich dafuer sind Kaffeoeole und eine den Homocysteinspiegel (Aminosaeure, die wichtiger Faktor bei Entstehung von Arteriosklerose ist) erhoehende Substanz, ueber die genaue Erkenntnisse fehlen. Durch Filterung im Papierfilter wird ueber 80% davon im Satz zurueckgehalten. Bei tuerkischem Mokka oder Kaffee aus DruECKkannen ist dies nicht der Fall. Instantkaffee steht im Verdacht, dass es den LDL-Werte erhoehrt. Koffeinfreier Kaffee erhoehrt die LDL Fraktion staerker als "normaler" Kaffee Espresso erhoehrt die LDL-Konzentration im Blut und senkt die "gute" HDL-Fraktion. Abschliessend: Tee hat keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel - die wirksame Substanz kann also nicht Koffein sein. Es handelt sich um die Diterpene Cafestol und Kahweol, die Inhaltsstoffe des Kaffeecoels sind.

Reizt Kaffee den Magen-Darm-Trakt ?

Koffein und Seine Wirkung (Info)

(Fortsetzung)

Koffein regt eigentlich die Darmtaetigkeit an. Durch den Wasserverlust kann sich das aber umkehren und Verstopfung ist die Folge. Reizstoffe, die beim Roesten entstehen und verschiedene Saeuren sind verantwortlich fuer Durchfall, Sodbrennen, Magenkrämpfe und Gallenkoliken. Schonkaffee hat eine spezielle technologische Behandlung durchlaufen, die viele Magen-Reizstoffe entfernt. Beim Espresso oder Cappuccino ist der Kontakt zwischen Wasser und Kaffeeextrakt so kurz, dass nur wenig Saeuren austreten. Ulkusranke sollen den Konsum von Kaffee und Schwarztee auf zwei Tassen am Tag reduzieren. Kaffeeverzehr verstaerkt die Oberbauchbeschwerden, es ist aber nicht bekannt, ob es die Abheilung beeintraehtigt. Kaffee hat unabhängig vom Koffeingehalt einen erheblichen die Saeuresekretion stimulierenden Effekt - im Gegensatz zu schwarzem Tee, was dessen bessere Vertraeglichkeit erklärt.

Bluthochdruck/Herzinfarkt.

Der Zusammenhang von Bluthochdruck und intensivem Kaffeekonsum ist wissenschaftlich nicht haltbar (Stand 1990). Laut dem Deutschen Kaffee Verband besteht kein Zusammenhang zwischen Kaffee und Herzinfarkt oder Schlaganfall (Stand 1991). Koffein ist also nicht der Ausloeser, sondern vermeidbarer Belastungsfaktor fuer Herzranke. Vereinfacht gesagt - gesunde Menschen muessen jetzt nicht Bluthochdruck oder Herzinfarkten fuerchten bei zu starkem Kaffeekonsum. Ranke und Risikopatienten allerdings sollten sich eher in acht nehmen.

Enthaelt Kaffee Acrylamid ?

Acrylamid ist in Roeststoffen enthalten, gelangt aber nur in sehr geringen Dosen in das Endprodukt aufgebruehter Kaffee.

Verbessert Koffein die Reaktionsfaehigkeit ?

Ja, das Tempo der Informationsverarbeitung im Gehirn wird erhoeht; ebenso wird die Konzentrations- und Kombinationsfaehigkeit, das assoziative Denken, die Stimmungslage und die Ausdauer verbessert. Die Schattenseiten: es besteht keine koerperliche Gewoehnung an die Stimulation und sie ist auch nicht durch erhoehte Dosen steigerbar. Die Wirkung haelt ca. eine Stunde an; eine zu hohe Zufuhr macht fahrig, bei krankhaft nervoesen, unruhigen oder depressiven Menschen kann Koffein zu einer gegenteiliger Wirkung fuehren.

Macht Koffein Migraene/Kopfschmerzen ?

Koffein kann durch seine gefaesserweiternde Wirkung Schmerzen lindern und ist deshalb Bestandteil vieler Schmerzmittel. Es wird vor allem bei Kopfschmerzen, Migraene und Heifieber eingesetzt. Allerdings - wer regelmaessig Kaffee trinkt, kann bei "Abstinenz" als Entzugserscheinung Kopfschmerzen bekommen.

Fazit.

Seit Beginn des Kaffeekonsums in Europa gibt es die Frage bzw der Streit um die Gesundheitsschaedlichkeit von Kaffee. Das hat dazu gefuehrt, dass das Koffein, dem hier die Rolle des Hauptverdaechtigen zufiel, einer der am besten untersuchten Lebensmittelinhaltsstoffe ueberhaupt ist.

Koffein und Seine Wirkung (Info)

(Fortsetzung)

Das Resuemees aller vorliegenden Forschungen zu Kaffee und Koffein bis heute ist eindeutig: Es gibt keine Hinweise darauf, dass Kaffeekonsum in den ueblichen, vom Menschen eingenommenen Mengen mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden ist. Das betrifft vor allem Befuerchtungen wie die, Kaffee oder Koffein koennte Herz/Kreislaueferkrankungen und Krebs ausloesen. Nur bei vorhandener Erkrankung kann Kaffee die Symptome verstaerken.

Erwiesen ist der durchblutungsfoerdernde, anregende, stimmungsaufhellende Effekt, den gerade Morgenmuffel so sehr schaeetzen.