

Ist Kaffee krebserregend? Warum Sie nicht in Panik ausbrechen sollten

In den USA fordern Richter Warnhinweise auf Kaffeebechern. Ist der Konsum gefährlich? Aus wissenschaftlicher Sicht eher nicht. Trotzdem können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun.

Kaffee erzeugt Krebs. Diese Horrormeldung schwappte kürzlich von Kalifornien aus um die Welt. Richter im westlichen Bundesstaat der **USA** fordern die Kaffeehauskette **Starbucks** auf, ihre Produkte künftig **mit einem Hinweis zu Krebsgefahren zu**

kennzeichnen. Die Regelung soll auch für über 90 weitere amerikanische Unternehmen gelten, darunter McDonald's und Dunkin' Donuts. Zwischen San Francisco und San Diego dürfte allein diese Ankündigung eine wahre Kaffee-Phobie auslösen. Doch auch viele Verbraucher in Deutschland sind geschockt. Immerhin **rund 150 Liter Kaffee pro Jahr trinkt der Bundesbürger im Durchschnitt** - viele davon sind Manager, zu deren Ritualen mehrere Tassen am Tag gehören, auch um wacher und leistungsfähiger zu sein.

Die Verwirrung ist auch deshalb so groß, weil die Sicht auf Kaffee sich gerade in den vergangenen Jahren aufgrund medizinischer Erkenntnisse verändert hat. Galt Kaffeeconsum früher als den Körper eher belastend und ungesund, **fanden Forscher plötzlich vielfältige positive Effekte** heraus. Stellt das das kalifornische Verdikt nun alles wieder auf den Kopf?

Die Richter monieren, dass Starbucks nicht nachweisen kann, dass beim Rösten des Kaffees nicht die möglicherweise giftige Substanz Acrylamid freigesetzt wird. Wir kennen das von einer fragwürdigen Richtlinie der EU, allerdings nicht in Bezug auf Kaffee, sondern Pommes frites und Brot.

Dunkel frittierte Pommes und dunkel gebackenes Krustenbrot enthalten mehr Acrylamid. Acrylamid, ein weißes geruchloses Pulver, könnte krebserregend sein. Die Substanz entsteht, wenn stärkehaltige **Lebensmittel** erhitzt werden, etwa beim Backen, Frittieren, Braten oder Rösten.

Es handelt sich um eine Reaktion von Zucker und Eiweiß ab einer Temperatur von 120 Grad. Wenn man Lebensmittel auf Temperaturen um 170 bis 180 Grad erhitzt, nehmen die Acrylamidwerte sogar massiv zu.

Ob allerdings auch durch die Röstung von Kaffee der fragliche Stoff entsteht und wenn ja, bei welchem Verfahren, bleibt umstritten. Wie soll man also mit den teils widersprüchlichen Informationen zum Kaffeekonsum umgehen?

Amerikanische Kollegen haben mir persönlich gesagt, dass Krebswarnungen in Kalifornien so realitätsfremd sind, dass sie in den USA niemand mehr ernst nimmt. Der aktuelle Richterspruch beispielsweise geht auf eine Klage der Nichtregierungsorganisation Cert zurück. Ich lasse mir also meine Freude am Kaffee nicht verderben und vertraue eher auf die aktuelle

Wissenschaft. Erst im Jahr 2016 bewertete die internationale Krebsforschungsagentur das Krebsrisiko von Kaffee nach Auswertung von über 400 Ernährungsstudien neu.

Das Ergebnis: Kaffee erhöht das Krebsrisiko nicht. Die große Meta-Analyse hat gezeigt, dass Kaffee das Risiko für Tumore der Brust, der Prostata und der Bauchspeicheldrüse nicht beeinflusst. Es gab sogar Hinweise dafür, dass Kaffee das Risiko für Tumore von Leber und Gebärmutter senkt.

Nicht zu heiß trinken

Im selben Jahr hat die Stiftung Warentest Kaffee-Bohnen unter die Lupe genommen, dabei überschritt keines der 18 getesteten Produkte geltende Richtwerte. Für Kaffee spricht zudem, dass er Reaktionszeit, Aufmerksamkeit und logisches Denken verbessern kann. Ebenso macht er durch die Ausschüttung von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin „glücklich“ und hilft bei der Vorbeugung von Parkinson.

All das legt nahe, nicht in eine Kaffee-Hysterie zu verfallen. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte dennoch alles daran setzen, den Acrylamidgehalt in der Nahrung so weit wie möglich zu senken, obwohl auch hier der Zusammenhang zur Auslösung von

Krebs nicht eindeutig belegt ist. Noch gibt es keine klinischen Studien, die eine karzinogene Wirkung dokumentieren würden.

Auch beim Kaffeetrinken können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Genießen Sie Kaffee nicht zu heiß. Getränke über 65 Grad gelten heute zumindest für die Speiseröhre als krebserregend. Experten empfehlen deshalb generell, Heißgetränke wie Kaffee und Tee mit einer Temperatur um 60 Grad oder sogar noch etwas kühler zu trinken.

Übrigens gibt es brandneue Ergebnisse zur Frage, ob Kaffee die physische und psychische Leistungsfähigkeit steigert oder gar vermindert. Das hängt offenbar von einem einzigen Gen (CYP1A2) ab.

So gibt es Menschen, rund 50 Prozent der Bevölkerung, die Kaffee schnell verstoffwechseln können. Bei ihnen steigert Kaffee die muskuläre und auch die psychische Leistungsfähigkeit. Andere zeigen diesen Effekt nicht. Das erklärt wahrscheinlich auch die Beobachtung, dass manche Menschen durch Kaffee wach werden, andere damit sogar besser schlafen können.