



Es ist das beliebteste Getränk unter Erwachsenen, für viele ein unverzichtbarer Teil der Morgenroutine: Der Kaffee. In vielen verschiedenen Variationen, als Espresso, klassischer Milchkaffee, Cappuccino oder Latte, im Sommer gerne auch mal auf Eis – der Kaffee ist wohl das populärste Warmgetränk das in unserer westlichen Kultur überall zu finden ist.

Doch nur zu gerne wird der Kaffee von Zeit zu Zeit verteufelt. Speziell exzessive Kaffeetrinker die sich gerne mal sieben bis zehn Tassen am Tag gönnen, sollen Langzeitschäden davontragen können. Doch in der nächsten Studie heisst es wieder, Kaffee sei gesund? Wer soll denn da noch durchblicken? Und was ist mit Menschen die Diabetes haben?

In einer Studie aus dem Jahr 2002 wurden 17000 Probandinnen und Probanden über Jahre beobachtet. Das Ergebnis: exzessive Kaffeegeniesser hatten ein halbiertes Risiko für einen Typ-2-Diabetes. Ausserdem sollen Menschen, die regelmässig Kaffee trinken, weniger an Gewicht zulegen, was das Risiko auf Diabetes weiter minimiert. In einer anderen Studie jedoch wurde bewiesen, dass Koffein auf Menschen die bereits einen Diabetes-Typ-2 aufweisen, eine negative Auswirkung auf die Blutzuckereinstellung haben kann. Zudem wiesen einige Untersuchungen auf eine reduzierte Insulinsensitivität hin. Die meisten dieser Studien sind jedoch Beobachtungsstudien; die Ergebnisse sind also Interpretationsfrage. Auch wurde der Zusatz von Zucker und Milch oder die Zubereitungsart des Kaffees noch nicht abschliessend erforscht. Wir müssen uns also auf bestehendes Wissen verlassen...

Für Menschen mit Diabetes gilt deshalb: Wer Kaffee mag, darf diesen getrost weitertrinken. Einzig sollte dabei auf die Wahl der Milch und die Dosierung des Zuckers geachtet werden; denn diese beiden liefern zusätzlich Kalorien. Wer Schwankungen des Blutzuckers bemerkt oder sich sonst unwohl fühlt, sollte dies mit der ärztlichen Fachperson oder der/dem Diabetolog*in besprechen. (MF)

Trinkst du Kaffee? Und wenn ja, wie empfindest du das?

#kaffee #diabetesundkaffee #diabetesschweiz #diabetesblog
#diabetes #diabetestyp1 #diabetestyp2 #ernährungunddiabetes
#swissdiabetics #lebenmitdiabetes