

Kaffee

Kaffee ist kein Flüssigkeitsräuber!

Neue Studien über des Deutschen liebstes Laster: Kaffee

In Deutschland liegt der durchschnittliche Kaffeeverbrauch bei 146 Litern pro Person und Jahr - und damit an erster Stelle aller Getränke, noch vor Wasser und Bier. Hin und her wurde diskutiert. Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber, der dem Körper wertvolles Wasser entzieht? Wie viel Konsum ist noch gesund? Das Gesundheitsportal PhytoDoc ging der Frage nach und gibt Entwarnung. Täglich können bis zu vier Tassen Kaffee (das entspricht etwa 350 Milligramm Koffein) getrunken werden, ohne dass die Gesundheit gefährdet wird.

Kaffee ist kein Flüssigkeitsräuber!

Neue Studien über des Deutschen liebstes Laster: Kaffee

In Deutschland liegt der durchschnittliche Kaffeeverbrauch bei 146 Litern pro Person und Jahr - und damit an erster Stelle aller Getränke, noch vor Wasser und Bier. Hin und her wurde diskutiert. Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber, der dem Körper wertvolles Wasser entzieht? Wie viel Konsum ist noch gesund? Das Gesundheitsportal PhytoDoc ging der Frage nach und gibt Entwarnung. Täglich können bis zu vier Tassen Kaffee (das entspricht etwa 350 Milligramm Koffein) getrunken werden, ohne dass die Gesundheit gefährdet wird.

Dr. Gunda Backes, Ernährungsexpertin bei PhytoDoc, erläutert dies wie folgt: "Neue Studien zeigen, dass Kaffee den Körper nicht entwässert, er kann also in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden. Ein maßvoller Kaffeekonsum eignet sich sogar für viele Menschen, die sonst eher wenig trinken. Es stimmt zwar, dass Koffein einen harntreibenden Effekt hat, diese Wirkung ist jedoch nur vorübergehend und bei regelmäßigen Kaffeetrinkern nur gering ausgeprägt. Innerhalb von 24 Stunden gleicht sich der Flüssigkeitshaushalt wieder aus. Mein Tipp lautet trotzdem: Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser, dann gewöhnt man sich an die empfohlene Aufnahme der Tages-Flüssigkeitsmenge von 1,5 Litern."

Fazit: Kaffee bleibt ein Genussmittel und ist daher nicht als Durstlöscher geeignet. Mineralwasser, Fruchtschorlen oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind die bessere Alternative.

Kaffee - Basiswissen Die Kaffeepflanze gehört zur Familie der Rötegewächse (Rubiaceae) und ist damit ein Verwandter unseres heimischen Waldmeisters (*Galium odoratum*). Ursprünglich ist der Kaffeestrauch in Äthiopien beheimatet. Erst im 18. Jahrhundert bauten die Europäer die Kaffeepflanze in der Karibik an. Heute sind die größten Kaffeeproduzenten Brasilien und Vietnam. Die bekanntesten Sorten sind *Coffea arabica* (Arabica-Kaffee) und *Coffea canephora* (Robusta-Kaffee). Sie machen zusammen mehr als 90 Prozent der weltweiten Ernte aus.

