

ÄrzteZeitung

Ärzte Zeitung online, 22.08.2013

Entwarnung

Kaffee macht nicht die Knochen schwach

Ein lange gehegter Verdacht im Zusammenhang mit übermäßigem Kaffeekonsum konnte jetzt widerlegt werden: Das Risiko für Frakturen scheint der Bohnensaft nicht zu erhöhen - selbst wenn er in rauen Mengen genossen wird.

UPPSALA. Dass sich zu viel Kaffee negativ auf die Knochenfestigkeit auswirken könnte, ist eine Befürchtung, die sich aus mehreren Beobachtungsstudien speist.

So gibt es Hinweise auf eine Hemmung der Osteoblastentätigkeit, auf die negative Beeinflussung der Knochendichte, auf ein erhöhtes Osteoporoserisiko und ein erhöhtes Risiko für Frakturen bei Kaffeetrinkerinnen; die Datenlage war bislang allerdings reichlich inkonsistent.

Schwedische Forscher haben diese Zusammenhänge nun in einer großen Longitudinalstudie mit 61.433 Frauen der Geburtsjahrgänge 1914 bis 1948 untersucht (American Journal of Epidemiology 2013, online 23. Juli).

Die Daten stammen aus der Swedish Mammography Cohort. Bei Studienbeginn im Jahr 1987 waren die Frauen im Mittel zwischen 50 und 57 Jahre alt.

Innerhalb einer Beobachtungszeit von durchschnittlich 14 Jahren hatten 14.738 Frauen Frakturen erlitten, davon 3871 an der Hüfte. Die Multivariablen-Analyse ergab jedoch keinen Zusammenhang zum Kaffeekonsum: Kaffeetrinkerinnen brachen sich im Studienzeitraum nicht signifikant häufiger die Knochen als Verächterinnen des Genussmittels (< 1 Tasse täglich).

Die Hazard Ratio (HR) für Frakturen insgesamt lag bei 0,99, die für Hüftfrakturen bei 0,97, bezogen jeweils auf eine Tasse (ca. 200 ml) Kaffee täglich.

Frauen, die täglich vier Tassen oder mehr tranken, hatten ein Risiko von 0,96 bzw. 0,88 für Frakturen insgesamt bzw. für Hüftfrakturen.

Und auch wer dem Bohnensaft geradezu exzessiv zusprach, musste nicht übermäßig um seine Knochen fürchten: Bei acht Tassen und mehr lagen die entsprechenden Hazard Ratios bei 1,20 bzw. 0,95; die Unterschiede zu Nicht-Kaffeetrinkerinnen waren auch hier nicht signifikant.

Auch das Sturzrisiko ist nicht erhöht

Bei der Knochendichte machte sich zwar ein Zusammenhang bemerkbar, aber erst ab einer ordentlichen Tagesration, und auch dann nur in geringem Ausmaß: Ab vier Tassen Kaffee sank die Knochendichte in der Lendenwirbelsäule um 4 Prozent, im proximalen Oberschenkelknochen um 2 Prozent.

Das relative Osteoporoserisiko gegenüber Nichtkonsumentinnen lag bei den Vieltrinkerinnen bei 1,28, und zwar nachdem man eine ganze Latte möglicher Einflüsse herausgerechnet hatte (BMI, Aufnahme von Kalzium, Vitamin D, Kalium, Phosphor und Eiweiß mit der Ernährung, Alkohol, körperliche Aktivität, Komorbiditäten, Kortisoneinnahme, Hormonersatztherapie, Therapie mit Bisphosphonaten).

In der Studie hatten 20 Prozent von 5022 daraufhin untersuchten Frauen eine Osteoporose entwickelt. Die Odds Ratio pro 200-ml-Tasse betrug 1,06.

Keinen Unterschied fanden die Forscher um Helena Hallström von der National Food Agency in Uppsala zudem für das Sturzrisiko im Vorjahr (OR 0,98 bei Konsum von mindestens vier Tassen täglich).

Ausgeprägter Kaffeekonsum mag zu einer geringfügigen Abnahme der Knochendichte führen. Dies schlägt sich jedoch offenbar weder in einem nennenswert erhöhten Osteoporoserisiko noch in puncto Frakturen nieder, so die Wissenschaftler.

Damit könne man die über Jahre geführte Debatte um Kaffee als möglichen Risikofaktor für osteoporotische Frakturen als beendet betrachten. (EO)

Lesen Sie dazu auch den Kommentar:

Die Mär vom Kalziumräuber Kaffee