

APD-AGENTURMELDUNG

Nachrichtenagentur APD
295/2017

Zur sofortigen Veröffentlichung

Themen: Gesundheit/Studie/Koffein/Australien



Symbolbild

© Foto: Myriams-Fotos/Pixabay

Australische Studie: Koffein als Gesundheitsrisiko

Wahroonga, NSW/Australien, 28.12.2017/APD Koffein stelle neben rotem Fleisch und Stress einen Schlüsselfaktor dar, der sich negativ auf die Gesundheit auswirke. Dies sei das Ergebnis einer Studie des Forschungsinstituts (Australasian Research Institute, ARI) am Sydney Adventist Hospital, so die australische Kirchenzeitschrift Adventist Record.

In den letzten drei Jahren habe das ARI die Auswirkungen des Lebensstils auf die Gesundheit untersucht. Ergebnisse früherer Studien, die zeigen, dass Stress, Schlaf, rotes Fleisch und Körperfett wichtige Auslöser für einen Anstieg von oxidativem Stress sind, konnten bestätigt werden. Die Forscher überraschte allerdings die Entdeckung, dass koffeinhaltige Getränke ebenfalls signifikant mit oxidativem Stress im Körper verbunden sind. Oxidativer Stress korreliere mit vorzeitiger Alterung und der Entwicklung von Lebensstil-Krankheiten wie Herzkrankheiten und bestimmten Formen von Demenz, einschließlich Alzheimer, so Adventist Record.

Kein Alles-oder-Nichts-Effekt

Dr. Ross Grant, Geschäftsführer des ARI, berichtete, dass bereits bei einer Tasse Kaffee pro Tag Auswirkungen bei den Forschungsteilnehmern sichtbar geworden seien. „Wir haben nicht einfach einen Alles-oder-Nichts-Effekt feststellen können“, so Grant. Der Effekt sei vielmehr graduell. Grant verstehe die sozialen Vorteile der heutigen Kaffeekultur, fordere aber dennoch dazu auf, die Getränkewahl zu überdenken.

Populäre Nachrichten, dass Koffein einen positiven Effekt auf die Gesundheit habe, halte Grant für ein Verkaufsargument.

Die Argumente für den Nutzen von Koffein würden die Auswirkungen dessen verharmlosen, was Koffein tatsächlich auf biochemischer Ebene bewirken könne. „Wir wissen seit einiger Zeit, dass Koffein mit Herzkrankheiten in Verbindung steht, es reduziert die Qualität des Schlafes und erhöht Angst und Depression“, teilte Grant mit. Der subjektive Wohlfühlfaktor beim Kaffeegenuss würde teuer bezahlt.

Studie in medizinischer Fachzeitschrift veröffentlicht

Die Studie „Significant Relationships Between a Simple Marker of Redox Balance and Lifestyle Behaviours; Relevance to the Framingham Risk Score“ wurde seitens der medizinischen Fachzeitschrift *Public Library of Science* (PLOS one) zur Veröffentlichung angenommen. Die Studie untersucht sowohl die physiologischen als auch die biochemischen Veränderungen im Körper, die durch unterschiedliches Verhalten im Lebensstil hervorgerufen werden. Sie kann hier eingesehen werden: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187713>

Diese Agenturmeldung ist auch im Internet abrufbar unter: www.apd.info

IMPRESSUM:

Nachrichtenagentur APD

Zentralredaktion Deutschland, Postfach 4260, 73745 Ostfildern

Tel: +49 711 44819-14

E-Mail: info@apd.info

Web: www.apd.info

Facebook: /AdventistischerPressedienstDeutschland

Twitter: @apd_info

Radio: www.hopechannel.de/radio/mediathek/serie/ml/apd-schau

© Nachrichtenagentur APD Ostfildern (Deutschland) und Basel (Schweiz)

Kostenlose Text-Nutzung nur unter der Bedingung der eindeutigen Quellenangabe und klaren Zuordnung zur Quelle „**APD**“ gestattet.

Das © Copyright an den Agenturtexten verbleibt auch nach ihrer Veröffentlichung bei der Nachrichtenagentur APD.

APD ® ist die rechtlich geschützte Abkürzung des Adventistischen Pressedienstes