

## Schlanker und seltener Typ-2-Diabetes dank Koffein? Diese neuen Hinweise gibt es

**Höhere Koffeinspiegel im Blut könnten das Risiko für Adipositas als auch für Typ-2-Diabetes zu verringern, heißt es in einer neuen Studie in *BMJ Medicine* <sup>[1]</sup>. Zur Erklärung schreiben die Autoren, Koffein habe eine thermogenetische Wirkung, was den Energieverbrauch erhöhe.**

Bereits frühere Studien mit kürzerer Nachbeobachtung hätten Koffein mit einer Verringerung des Gewichts und der Fettmasse in Verbindung gebracht, heißt es im Artikel. Außerdem hätten Beobachtungsdaten gezeigt, dass der Konsum von Kaffee mit einem geringeren Risiko für Typ-

Forschende arbeiten mit verschiedenen Genvarianten

Unsicherheiten blieben dennoch, denn bei allen Kohortenstudien im klassischen Design ist es schwierig, Effekte von Koffein und von anderen Inhaltsstoffen der Getränke zu unterscheiden. Deshalb wählten Dr. Susanna C. Larsson vom Karolinska Institut in Stockholm, Schweden, und Kollegen einen neuen Ansatz. Sie suchten in Studien mit hauptsächlich europäischen Bevölkerungsgruppen nach 2 genetischen Mutationen, die mit einer langsameren Verstoffwechslung von Koffein in Verbindung gebracht werden. Die Varianten führten zu lebenslang höheren Plasmakonzentrationen an Koffein. Sie seien „mit einem niedrigeren Body-Mass-Index, einer geringeren Fettmasse sowie einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden“, schreiben die Forscher.

Etwa die Hälfte der Wirkung von Koffein auf Typ-2-Diabetes lässt sich Schätzungen zufolge mit der Verringerung des Body-Mass-Index (BMI) erklären.

„Diese Veröffentlichung bestätigt ältere Studien, die einen Zusammenhang zwischen dem Koffeinkonsum und einer höheren Fettverbrennung nahelegen“, kommentiert Stephen Lawrence von der Warwick University, UK. Auch er spricht die Hypothese an, dass der Gewichtsverlust ausreiche, um das Risiko von Typ-2-Diabetes zu verringern. Ursache und Wirkung hätten die Forscher aber nicht bewiesen.

Quelle: <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4912291>