

Vermutlich steigt das vaskuläre Risiko erst ab 9-10 Tassen Kaffee täglich

IHR PLUS IM NETZ
Abstract und Volltext online



EPIDEMIOLOGIE

Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt bei moderatem Kaffeekonsum ist am geringsten

Viele Menschen haben Angst, dass regelmäßiger Kaffeekonsum zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko führen könnte. Eine Meta-Analyse von 36 Studien zum Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und vaskulären Erkrankungen gibt Entwarnung. Im Gegenteil: Menschen, die im Median 3,5 Tassen Kaffee täglich tranken, hatten sogar ein um 15 % niedrigeres Risiko für Schlaganfälle und kardiovaskuläre Komplikationen als Studienteilnehmer, die gar keinen Kaffee tranken. „Es ergab sich eine U-förmige Kurve“, so Professor Dr. Hans-Christoph Diener aus Essen in einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN). Menschen, die gar keinen Kaffee trinken, sind stärker gefährdet als diejenigen mit wenigen Tassen am Tag. Bei drei bis fünf Tassen ist das Risiko am geringsten. Mit zunehmendem Kaffeekonsum steigt das Risiko dann wieder leicht an. Ein höheres Risiko als Nicht-Kaffee-Trinker scheint man jedoch erst ab ungefähr 9-10 Tassen täglich zu haben.

QUELLE

- Ding M et al.: Long-Term Coffee Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. Circulation 2014; 129: 643-659

Täglicher Sport ist für KHK-Patienten offenbar zu viel des Guten

IHR PLUS IM NETZ
Abstracts online



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Zu viel Sport kann in der Prävention kontraproduktiv sein

Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zur Prävention kardiovaskulärer Komplikationen bei und wird auch Patienten in der kardiologischen Rehabilitation empfohlen. Allerdings sollten es Patienten mit der körperlichen Anstrengung auch nicht übertreiben. Optimal ist für Patienten mit stabiler KHK nach Abschluss einer stationären Reha moderate körperliche Aktivität, das heißt zwei- bis viermal pro Woche sportliche Betätigung, bestätigen Daten einer deutschen Studie bei rund 1.000 Patienten. Bei Patienten, die gar keinen Sport trieben, waren das Risiko für schwere kardiovaskuläre Ereignisse zweifach und die Mortalität vierfach im Vergleich zur Referenzgruppe erhöht. Als ungünstig erwies sich aber auch täglicher Sport: Die Ereignisrate stieg in dieser Gruppe im Vergleich zur Referenzgruppe wieder an. Auch in einer schwedischen Studie zur Primärprävention bei rund 44.000 Männern im Alter von 45-79 Jahren war intensiver Sport (> 5 Stunden pro Woche) ungünstig. Das Risiko für Vorhofflimmern war bei so Aktiven um 20 % höher als bei Studienteilnehmern, die wenig Sport trieben (< 1 Stunde pro Woche).

QUELLEN

- Mons U et al.: A reverse J-shaped association of leisure time physical activity with prognosis in patients with stable coronary heart disease. Heart 2014, published online May 14
- Drca N et al.: Atrial fibrillation is associated with different levels of physical activity levels at different ages in men. Heart 2014, published online May 2014