

Kaffee schützt tatsächlich vor Fettleber

Harte Daten aus dem 24-Stunden-Urin -- Autor: K. Müssig



Sie tun was für ihre Leber.

Eine auf Urinanalysen beruhende Studie zeigt, dass mehr Kaffeegenuss gerade bei Menschen mit Diabetes mit einer weniger schweren nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) assoziiert ist.

Dass Kaffee vor einer NAFLD schützen kann, ist bereits bekannt; allerdings steht nicht fest, welche Rolle dabei das Koffein und die sonstigen Komponenten spielen. Vor diesem Hintergrund wurde der Kaffeekonsum von 156 übergewichtigen Probanden anhand eines Fragebogens untersucht. 87% hatten einen Typ-2-Diabetes. 98 Personen (alle mit Diabetes) gaben eine 24-Stunden-Urinprobe ab, in der die Kaffeemetaboliten quantifiziert wurden. Die NAFLD wurde mittels Fettleber-Index (FLI) und Fibrose-Check per Fibroscan® charakterisiert.

Es wurden keine Assoziationen zwischen Kaffeekonsum und NAFLD gefunden. Allerdings fanden sich

bei Probanden ohne Leberfibrose signifikant mehr Koffeinmetaboliten (Koffein, Paraxanthin, Theophyllin) im Urin als bei jenen mit Fibrose. Die Nichtkoffeinmetaboliten (Trigonellin, Kaffeesäure, p-Cumarsäure) waren negativ mit dem FLI assoziiert. Bei den 89 adipösen Diabetespatienten waren beide Metabolitgruppen negativ mit dem FLI assoziiert, auch nach Adjustierung für Alter, Geschlecht, HbA_{1c}, Alkoholkonsum und glomeruläre Filtrationsrate. Der Theophyllin-Anteil war sowohl bei Fibrose als auch bei hohem FLI signifikant erhöht, was eine erhöhte CYP2E1-Aktivität widerspiegeln könnte – ein Zeichen für die Verschlimmerung der NAFLD.

MMW-Kommentar

Im Gegensatz zu den meisten früheren Studien, die bereits einen Zusammenhang gezeigt hatten, wurde hier nicht auf Selbstauskunft, sondern auf die Urinanalyse gesetzt. Die Arbeit unterstreicht die protektive Wirkung von Kaffeekonsum bei Entstehung und Fortschreiten der NAFLD.

Fibrose und Inflammation begünstigen die Progression einer benignen NAFLD hin zu Steatohepatitis und Leberzirrhose. Kaffee mildert die Leberfibrose durch die Koffein-vermittelte Antagonisierung von A₁- und A_{2A}-Adenosin-Rezeptoren in hepatischen Sternzellen. In der Folge kommt es zu einer Abschwächung wichtiger Signalwege für Kollagenproduktion [Wang H et al. PLoS One. 2014;9:e92482], Vasokonstriktion und Inflammation [Hsu SJ et al. Hepatology. 2015;61:1672–84]. Kaffee kann die NAFLD-Progression auch über extrahepatische Mechanismen hemmen, z. B. indem er den Verlust der intestinalen Barrierefunktion abmildert. ■

Quelle: Coelho M, Patarrão RS, Sousa-Lima I et al. Increased Intake of Both Caffeine and Non-Caffeine Coffee Components Is Associated with Reduced NAFLD Severity in Subjects with Type 2 Diabetes. *Nutrients*. 2022;15:4

Advertisement placeholder
Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder
Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder
Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder
Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.