

Kleine Mengen Koffein können für Menschen mit Bluthochdruck das Risiko für Herzinfarkt senken. Denn die Substanz macht die Hauptschlagader elastisch.

Verschiedene Studien haben sich bereits mit der Wirkung von Koffein auf Blutdruck und Herzinfarktrisiko beschäftigt. Eine aktuelle Untersuchung der Universität Athen zeigt jetzt, dass ein bis zwei Tassen Kaffee pro Tag die Dehnbarkeit der Hauptschlagader (Aorta) erhöhen. Diese Fähigkeit gilt als Indikator für einen bevorstehenden Herzinfarkt: Je geringer die Dehnbarkeit, desto höher das Infarktrisiko, je elastischer, desto weniger ist das Herz gefährdet. Das gilt vor allem für ältere Menschen mit Bluthochdruck. Studienleiterin Christina Chrysohoou präsentierte ihre Untersuchung auf dem Europäischen Kardiologen-Kongress in Stockholm.

Bluthochdruck-Patienten im Fokus

Studienteilnehmer waren 670 Bewohner der griechischen Insel Ikaria. Alle waren zwischen 65 und 100 Jahre alt – Ikaria hat einen sehr großen Anteil an über 90-jährigen Einwohnern. Die Forscher erhoben soziodemografische Merkmale, Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil und physische Aktivitäten der Probanden. In der Folge konzentrierte sich die Studie auf 235 Teilnehmer mit Bluthochdruck. Die Ärzte untersuchten mit Ultraschall, welche Auswirkung der tägliche Kaffeekonsum auf die Dehnbarkeit der Aorta hat. Nachdem Einflussfaktoren wie Alter, Geschlecht, körperliche Aktivitäten, Body-Mass-Index oder Diabetes entsprechend berücksichtigt worden waren, zeigte sich nicht nur eine günstige Auswirkung moderaten Kaffeekonsums auf die Dehnbarkeit der Aorta gegenüber Probanden mit niedrigerem Kaffeekonsum. Es gab unter den moderaten Kaffeetrinkern auch Hinweise auf weniger Herz-Kreislauf-Krankheiten. Zudem litten sie seltener unter Diabetes und erhöhtem Cholesterin, besaßen einen niedrigeren BMI und eine bessere Nierenfunktion. Es gab allerdings keine Hinweise darauf, dass ein höherer Kaffeekonsum (drei bis fünf Tassen) die Aorten-Dehnbarkeit weiter verbessert.

Antioxidative Inhaltsstoffe

Dieses Ergebnis führen die griechischen Wissenschaftler auf den hohen Anteil an Polyphenolen und anderen Antioxidantien im Kaffee zurück. Außerdem sei der griechische Kaffee besonders reich an bestimmten dieser Inhaltsstoffe.

„Inwieweit sich diese an einer relativ kleinen und besonders ausgewählten

咖啡锻炼血管

少量咖啡能帮助高血压的人降低心肌梗塞的危险。因为它其中含有增强主动脉弹性的成份。

众多研究已经确认咖啡因对血压和心肌梗塞的功效。雅典大学新发布的一项研究表明，每天一到两杯咖啡能提高主动脉的伸展性。伸展能力是对即发心肌梗塞的一个指示器：伸展性越小，突发心肌梗塞的危险越高，弹力越强，心脏的危险越小。对年龄大的高血压人群尤其适用。研究主任 Christina Chrysohoou 在斯德哥尔摩的欧洲心脏病学大会上介绍了她的研究成果。

以高血压患者为焦点

作为研究对象的是 670 名希腊 Ikaria 岛上的居民，年龄都在 65 到 100 之间 – Ikaria 岛的居民很多年龄都在 90 岁以上。研究人员调查了实验人群的地区人口特征，饮食习惯，生活方式和体育运动情况后，将实验对象集中在 235 名有高血压的实验者上。医生们用超声波测出每天喝的咖啡对主动脉壁的伸展性起什么样的作用。在综合考虑了年龄，性别，运动量，体型指数（BMI）或糖尿病等影响因素后，结果显示，和极少喝咖啡的实验对象相比，喝适量咖啡不但对动脉的伸展性有良好的影响，还有能减少心血管疾病的迹象。此外适量喝咖啡的人很少得糖尿病和高胆固醇，体型指数很低并且肾脏功能更好。但没有证据表明，更大量的咖啡(三到五杯)能有更好的提高动脉弹性的作用。

抗氧化成份

希腊科学家们将这个成果归结于，咖啡含有高复合酚和抗氧化物的成份，而且希腊咖啡的这种成份含量特别高。

“这种从相对少量和特别选出的实验对象中得

Probandengruppe erlangten Ergebnisse auf andere Gegenden übertragen lassen, ist schwer zu sagen“, kommentiert Eckart Fleck vom Deutschen Herzzentrum Berlin. „Immerhin zeigt sich aber wieder, dass die günstige Konstellation der ebenfalls erhobenen anderen Risikofaktoren, die im Normbereich lagen, mit der besseren Dehnbarkeit der Gefäße Einfluss auf die Lebenserwartung zu haben scheinen.“

出的结论有多少能适用于其它地区还很难说”，德国柏林心脏中心的 **Eckart Fleck** 评论道。“但毕竟它再次显示出，其它处于标准范围内的健康危险系数和更有弹性的血管结合，似乎对寿命能起到良好的影响。”