

## Führt Kaffee zu Sodbrennen?

Eine gute Nachricht für alle, die gern Kaffee trinken: **Kaffeegenuss führt nicht zu Sodbrennen.** Sodbrennen ist primär ein Problem der Speiseröhre und entsteht durch einen unvollständigen Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen. Fettreiche und stark gewürzte Speisen, zu viel Essen oder Nikotin beeinträchtigen diese Verschlussfunktion – nicht Kaffee. Bei Menschen, die bereits unter Reizungen der Magenschleimhaut leiden, kann Kaffee die Beschwerden des Sodbrennens allerdings manchmal verstärken.

Eine Zusammenfassung von 15 Studien aus 13 Ländern mit Daten von über 50.000 Personen hat klar gezeigt: Kaffee ist nicht der Auslöser von Sodbrennen.

Gut zu wissen: Untersuchungen konnten ebenfalls keinen Einfluss von Kaffee auf das Risiko nachweisen, ein Magengeschwür zu entwickeln.



Kaffee ist nicht der Auslöser von Sodbrennen.

## Fazit

- Genießen Sie Ihre Tasse Kaffee.
- Der allgemeine Ratschlag, Kaffee bei Magenbeschwerden zu meiden, hat keine medizinische Grundlage und beruht oft auf Fehlinterpretationen aus der Vergangenheit.
- Kaffee ist außerdem ein wichtiger Basenlieferant in unserer Ernährung und führt zu keiner Übersäuerung des Körpers.

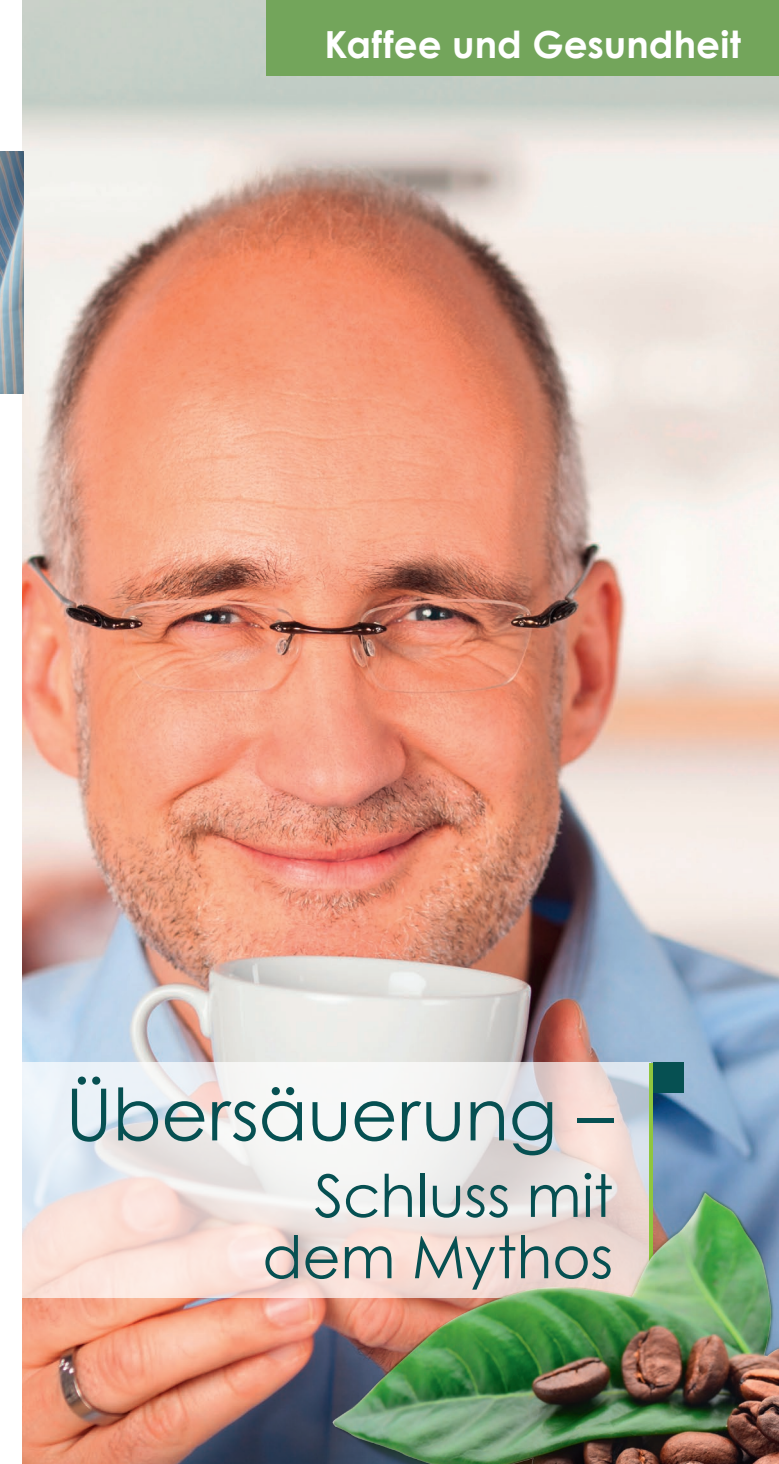
### IMPRESSUM:

Autor: Prof. Dr. Jürgen Vormann, Institut für Prävention und Ernährung, Ismaning/München

© Deutsches Grünes Kreuz e. V., Biegenstraße 6, 35037 Marburg  
Stand der Information: April 2015

Satz/Layout: ArtFactory, Marburg, [www.ArtFactory.de](http://www.ArtFactory.de)

Bildnachweis: Shutterstock



Übersäuerung –  
Schluss mit  
dem Mythos



## Sauer oder basisch?

Grundsätzlich ist es richtig, dass Nahrungsmittel sauer oder basisch verstoffwechselt werden. Im Rahmen der üblichen Ernährung nehmen wir häufig einen Überschuss von säurebildenden Lebensmitteln zu uns. Hierzu gehören eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Wurst und Käse oder Getreideprodukte wie Brot und Nudeln. Dieser Überschuss an Säure muss über die Nieren ausgeschieden werden. Um die Nieren zu entlasten, kann zu basenreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Salat und Obst gegriffen werden.

Welche Lebensmittel im Einzelnen sauer oder basisch wirken, kann man jedoch nicht „erschmecken“. Eine Zitrone wirkt beispielsweise basisch auf den Gesamtorganismus obwohl sie sauer schmeckt. Die sogenannten PRAL-Werte (Potential Renal Acid Load, Maß für die potentielle Säurebelastung der Niere) helfen bei der Bewertung von Lebensmitteln hinsichtlich ihres Säure-Basen-Haushalts. Sie berücksichtigen zudem, wie saure und basische Bestandteile von Lebensmitteln vom Körper verwertet werden. Dabei gilt: PRAL-Werte (Angabe der Werte in Milliäquivalente/100g) mit einem negativen Vorzeichen zeigen einen Basenüberschuss an, positive Werte einen Säureüberschuss.

Immer wieder ist zu lesen, dass bestimmte Nahrungsmittel zu einer Übersäuerung des Körpers führen könnten. Auch Kaffee soll zu den verursachenden Lebensmitteln gehören. Doch was ist wirklich dran an dieser Behauptung?

Dieser und weiterer Fragen geht das vorliegende Informationsblatt nach, das den Vorurteilen und Mythen zum Thema „Übersäuerung“ wissenschaftliche Fakten entgegensetzt.

## Und wie wirkt Kaffee?

Obwohl auch Kaffee freie Säure enthält, z. B. Chlorogensäure, wirkt er sich insgesamt basisch auf den Säure-Basen-Haushalt aus. Mit einem leicht basischen PRAL-Wert (s. Tabelle) ist Kaffee sogar in der Lage, die Lebensmittel wie Fleisch oder Milkschokolade, die sauer wirken, teilweise zu kompensieren. **Wer Kaffee trinkt, nimmt also automatisch einen wichtigen Basenträger mit seiner Nahrung auf.**

Beispiele für sauer und basisch wirkende Lebensmittel

| Nahrungsmittel/Getränk | S/B | PRAL (mEq/100 g) |
|------------------------|-----|------------------|
| Spinat                 | B   | -14,0            |
| Kartoffeln             | B   | -4,0             |
| Äpfel                  | B   | -2,2             |
| Kaffee, Aufguss        | B   | -1,4             |
| Früchtetee, Aufguss    | B   | -0,3             |
| Olivenöl               | N   | 0,0              |
| Bier, hell             | S   | 0,9              |
| Milkschokolade         | S   | 2,4              |
| Vollkornbrot           | S   | 5,3              |
| Hering                 | S   | 7,0              |
| Erdnüsse               | S   | 8,3              |
| Haferflocken           | S   | 10,7             |

S: sauer; B: basisch; N: neutral  
Quelle: IPEV Institut für Prävention und Ernährung, 2004

