

Kann Kaffee zur Flüssigkeitszufuhr gezählt werden?

Mittwoch, 20. Juni 2007

Letzte Aktualisierung Samstag, 30. Juni 2007

Lange wurde Kaffee aufgrund seiner harnfördernden (diuretischen) Wirkung nicht in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet. Mittlerweile hat sich diese Ansicht jedoch geändert. Die Einrechnung des Kaffees in die Flüssigkeitsbilanz erfolgt nun abhängig von der Gesamtlüssigkeitsmenge, die zugeführt wird.

Die Niere kann mit Hilfe der Änderung der Harnmenge größere Schwankungen in der Flüssigkeitszufuhr ausgleichen. Dies gilt bei ausreichender Flüssigkeitsmenge auch für die harnfördernde Wirkung des Kaffees. Wird nach dem Kaffeekonsum weitere Flüssigkeit aufgenommen, erfolgt die Auffüllung des Extrazellulärraums (EZR) und eine ausreichende Nierendurchblutung wird sicherstellt. Beim EZR handelt es sich um einen mit Flüssigkeit gefüllten Raum außerhalb der Zellen, über den der Stoffaustausch zwischen Zellen und Umwelt stattfindet.

Die Anrechnung von Kaffee auf die Gesamtlüssigkeitsmenge erfolgt auch bei Personen mit täglichem Kaffeekonsum, da die diuretische Wirkung bei regelmäßigem Verzehr verloren geht. Jedoch ist die erforderliche Dosis sehr individuell, so dass Kaffee- und Teetrinker in jedem Fall auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten sollten.

Ist die Flüssigkeitsmenge im EZR jedoch schon reduziert, hat Kaffeekonsum eine weitere Abnahme zur Folge. Ein Flüssigkeitsmangel kann unter diesen Umständen durch Kaffeekonsum nicht ausgeglichen werden. Bei Personen mit geringer Flüssigkeitszufuhr kann Kaffee also nicht zur täglichen Flüssigkeitsmenge addiert werden, die nötig ist, um eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung zu gewährleisten.