

### 3.2.12 Die Auswirkungen der Nachfrage nach Kaffee und Tee

Zusammenfassung: Die Nachfrage nach Kaffee und Tee ist für die Ernährungssituation unerheblich.

Die beiden koffeinhaltigen Getränke erfreuen sich großer Beliebtheit (Kap. 1.4.1.20), wobei schwarzer Tee gegenüber Kaffee aufholt, auch hinsichtlich seiner Wirkungen auf den menschlichen Organismus.

Beide Getränke sind den Genussmitteln zuzuordnen. Koffein wirkt belebend bzw. wird eingesetzt, um Müdigkeit zu überwinden. Diesen Effekt erhofft man sich auch bei den verschiedenen Cola-Getränkearten (Kap. 3.2.11, 1.4.1.20). Keines dieser Getränke leistet einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung (auch nicht, wenn Milch und Zucker in den Getränken berücksichtigt werden), bei Tee kann man sogar davon ausgehen, dass die Mineralstoffverfügbarkeit durch Inhaltsstoffe des Tees verringert wird. So gibt es von keiner Seite der Ernährungswissenschaft Empfehlungen für diese Getränke, die Vollwerternährung lehnt sie sogar ab.

Für gesunde Erwachsene ist andererseits ein mäßiger Konsum sowohl von Bohnenkaffee als auch von schwarzem Tee ohne nennenswertes Risiko, wie in vielen epidemiologischen Studien gezeigt wurde. Allerdings vertragen eine Reihe von Menschen die Koffein-Wirkung und/oder manche Röststoffe nicht. Wenn sie diese Getränke nicht gänzlich meiden wollen, dann können entsprechende Schon- bzw. entkoffeinierte Sorten getrunken werden.

Die Wirkungen von schwarzem Tee, und jetzt besonders von seinen „neuen“ grünen Tee Varianten, wurden schon immer vielfältiger beschrieben, als die von Kaffee. Gegenwärtig gibt es im Zusammenhang mit dem „Boom“ von bioaktiven Stoffen und ihren Funktionen besonders viele positive Publikationen und Medienberichte zum Thema Tee. Sie betreffen ein ganzes Spektrum, von Schutzwirkungen gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Osteoporose, Karies und auch hinsichtlich der Nahrungsenergiebilanz (Stimulierung der Thermogenese). Interessenverbände wie z.B. der Wissenschaftliche Informationsdienst Tee vom Deutschen Tee-Institut in Hamburg zeigen großes Interesse an der Publikation dieser wissenschaftlichen Berichte (Yang und Landau 2000, Wiseman et al. 1997, Hollman et al. 1999, Dufresne und Farnworth 2000, Wissenschaftlicher Informationsdienst Tee 2000).

Von Kaffee und Tee geht kein Risiko hinsichtlich der Aspekte Lebensmittelinfektionen und Schadstoffbelastung aus, wenngleich beim letzteren Aspekt manchmal überhöhte Werte von Pflanzenschutzmitteln gefunden worden sind.

Die Verbraucherinformationen hinsichtlich dieser Genussmittel sind ausreichend.