

Ernährungsexpertin erklärt, ob und wie das braune Gold das Hüftgold schmelzen lassen kann

Berlin, 27. September 2024 - Am Morgen oder zwischendurch genießen viele von uns gerne eine Tasse Kaffee. Kaffee ist eines der beliebtesten Getränke der Deutschen und wird am 1. Oktober mit dem „Tag des Kaffees“ gewürdigt. Ein guter Anlass, einmal nachzufragen: Kann Kaffee wirklich beim Abnehmen helfen? Ja, sagt [Veronika Albers](#), leitende Ernährungsberaterin bei Oviva.



Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva © Sophie Brand für Oviva

Die Diplom-Ökotrophologin und qualifizierte Ernährungsberaterin nach VFED erklärt: „Die unterstützende Wirkung von Kaffee beim Abnehmen ist mittlerweile gut erforscht. Neben den nachgewiesenen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen regt schwarzer Kaffee den Energiestoffwechsel, die Darmtätigkeit sowie die Thermogenese an. So erhöht Koffein den Energieverbrauch und verbrennt etwa 50 bis 100 zusätzliche Kalorien pro Tag.“ In der Tat gehört Kaffee zu den [Getränken, die sich zum Abnehmen eignen](#).

Laut Harvard: 4 Tassen bis zu 4 Prozent Gewichtsverlust durch Kaffeekonsum

Eine [Studie der Harvard T.H. Chan School of Public Health](#) kommt zu interessanten Ergebnissen: Der Konsum von vier Tassen Kaffee pro Tag könnte zu einem leichten Fettverlust

von etwa vier Prozent führen. Koffein erhöht kurzfristig den Kalorienverbrauch, indem es den Stoffwechsel anregt und die Fettverbrennung steigert. Studien zeigen, dass Koffein die Thermogenese im Körper steigert, also die Energie, die der Körper zur Wärmeerzeugung aufwendet. Zudem wirkt es als Appetitzügler, unkontrolliertes Naschen wird reduziert.

Kaffee in Maßen kann unterstützend wirken – die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) empfiehlt gesunden Erwachsenen maximal vier Tassen pro Tag. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hält bis zu 400 mg Koffein über den Tag verteilt für gesundheitlich unbedenklich. Umgerechnet sind das vier Tassen à 200 ml, für Schwangere nur die Hälfte.

Der Einzelgänger: Kaffee schwarz, bitte!

Kaffee enthält über [1.000 Inhaltsstoffe](#) – Mineralstoffe, Vitamine, Antioxidantien – und kaum Kalorien. In der Kalorienbilanz schlägt eine Tasse schwarzer Kaffee mit gerade mal zwei Kalorien zu Buche. Und noch etwas gilt nur für schwarzen Kaffee: Koffein füllt den Magen und fördert die Ausschüttung von Adrenalin, beides zügelt den Appetit.



Schwarzer Kaffee hat über 1.000 Inhaltsstoffe, aber kaum Kalorien © [Tabitha Turner](#)

Veronika Albers erläutert: "Latte Macchiato, Cappuccino & Co. hingegen erhöhen durch Zusätze wie Milch, Zucker oder Sirup den Kaloriengehalt. Der positive Effekt auf die Kalorienbilanz verpufft." Zum Vergleich: Eine Tasse Kaffee mit etwas Vollmilch und einem Teelöffel Zucker enthält etwa 38 Kalorien. Wer regelmäßig mehrere Tassen mit Milch und Zucker trinkt, nimmt leicht hunderte Kalorien zusätzlich zu sich. Bei täglich zwei bis drei Tassen Kaffee mit Milch und Zucker sind das bis zu 138 Kalorien pro Tag – fast 4.000 Kalorien pro Monat!

Timing ist alles, auch beim Kaffeegenuss

Das im Kaffee enthaltene Koffein wirkt anregend. Am frühen Morgen ist der Cortisolspiegel hoch, damit wir in den Alltag starten können. Im Laufe des Vormittags sinkt dieser bei gesunden Menschen ab und dann hilft der Kaffee mit dem Koffein uns „wach“ zu halten. Deshalb empfiehlt Veronika Albers eine Kaffeepause am späten Nachmittag, um Schlafstörungen und Unruhe zu vermeiden. Schließlich fördert auch ein gesunder Schlaf das Abnehmen.

Handelt es sich jedoch um eine sportliche Aktivität, so kann Kaffee 30 Minuten vor dem Training eine leistungssteigernde Wirkung haben und somit mehr Kalorien verbrennen. Das Nervensystem wird durch das enthaltene Koffein angeregt, die Blutgefäße erweitern sich – Energie und Ausdauer steigen. Studien zeigen, dass Sportler durch Koffein weniger schnell ermüden und gleichzeitig mehr Fettzellen verbrennen.

Mit Vorsicht zu genießen: Bulletproof Coffee oder kalter Kaffee mit Zitrus-Booster?

Immer wieder gibt es Social-Media-Trends wie #BulletproofCoffee mit Butter oder auch #LemonCoffee: Kalter schwarzer Kaffee mit Zitronensaft soll beim Abnehmen helfen, indem er den Energiestoffwechsel und die Fettverbrennung anregt. Gleichzeitig sollen die Bitterstoffe den Appetit zügeln. Hier ist Veronika Albers skeptisch: „Es gibt immer wieder solche Social-Media-Hypes, die ich zum Teil nicht nur geschmacklich für fragwürdig halte. Kaffee mit Zitrone kann durch den hohen Säuregehalt viel Magensäure produzieren. Das löst Hungergefühle aus und bewirkt genau das Gegenteil. Für Bulletproof Coffee gibt es keine wissenschaftlichen Belege für eine wirksame Gewichtsreduktion.“

Kaffee kann ein Baustein beim Abnehmen sein

Doch unser Körper funktioniert ganzheitlich, das dürfen wir bei dem Fokus auf einzelnes Getränk nicht ausblenden. „Kaffee kann als Stoffwechsellurbo, Fettverbrenner und Darmstimulator durchaus mit einer gewissen Wirkung das Abnehmen unterstützen. Aber der Kaffeekonsum allein entscheidet nicht über die Gewichtsreduktion, sondern unser Alltag und die Ernährung drumherum. Es ist ein Irrglaube, dass viel Kaffee trinken allein das Gewicht reduziert“, fasst die Diplom-Ökotrophologin Veronika Albers zusammen.

Über Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/abnehmen-getraenke/>