

Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



Thomas Büttner
Neue Rechtsprechung
zur Health Claims
Verordnung



Sabrina Beerbalk
Entschlackung,
Entgiftung – oder
neudeutsch Detox



Manfred Scheffler
10 Jahre NEM Verband:
Freiheit für gesunde
Nahrung

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

**10 Jahre NEM e.V.
Wir tun was!**



Grüner Kaffee macht fit und schlank

*K*affee gehört zu den beliebtesten Getränken der Welt. Jeden Tag trinken wir meist morgens schon eine Tasse Kaffee, um mit Schwung in den Tag zu starten. Ob zum Frühstück, nach dem Essen oder am Nachmittag, der Genuss des warmen Getränks ist fest in unseren Alltag integriert. Jetzt bekommt die allseits bekannte, geröstete, braune Kaffeebohne Konkurrenz von ihrer grünen, ungerösteten Schwester. Denn diese enthält noch viele wertvolle, natürliche Inhaltsstoffe, die beim Rösten zum Teil verloren gehen. Zum Genuss kommt bei grünem Kaffee dadurch eine gesundheitsfördernde Funktion hinzu. Grüner Kaffee wird deshalb immer beliebter und erlebt zurzeit einen regelrechten Hype.

Eine Bohne, die es in sich hat

Grüner Kaffee enthält verschiedenste sekundäre Pflanzenstoffe. Sie dienen den Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde oder mikrobiellen Angriff und wirken darüber hinaus als Wachstumsregulatoren. Sie beeinflussen auch eine Vielzahl von menschlichen Stoffwechselprozessen. So werden ihnen verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Der stärkste in grünem Kaffee enthaltene Stoff ist dabei die Chlorogensäure. Während sie in der gerösteten Bohne nur noch zu 2-3% enthalten ist, macht sie in grünem Kaffee bis zum Fünffachen aus. Grüner Kaffee Extrakt enthält zwischen 45% und 70% Chlorogensäure.



Daniela Lipgens
Geschäftsführerin
hajoon GmbH

US-Studie liefert Belege

Bereits seit 2012 liefert der amerikanische Wissenschaftler Dr. Joe Vinson an der Scranton Universität, Pennsylvania, mit seinen Forschungsergebnissen Belege dafür, dass grüner Kaffee den Blutzuckerspiegel reguliert und Körperfett reduziert. So fand Vinson durch eine Studie heraus, dass übergewichtige oder fettleibige Menschen, die Extrakte aus grünen Kaffeebohnen zu sich nahmen, in 22 Wochen über 10 Prozent ihres Körpergewichts verloren. In einer weiteren Studie dokumentierte er die Auswirkungen von verschiedenen Dosen auf den Blutzuckerspiegel von 56 gesunden Männern und Frauen. Sie führten einen Glukose-Toleranz-Test durch, um zu sehen, wie ihr Körper auf Zucker reagiert. Dann nahmen sie über einen bestimmten Zeitraum 100, 200, 300 oder 400 Milligramm (mg) des grünen Kaffee Extraktes zu sich. Die anschließenden Glukose-Toleranz-Tests zeigten signifikante Wirkungen. Alle Dosen des grünen Kaffee Extraktes ließen eine bedeutende Blutzucker Reduktion im Vergleich erkennen. Der maximal gemessene Blutzuckerspiegel trat 30 Minuten nach Aufnahme des Zuckers auf und war 24% niedriger als vor der Verabreichung des grünen Kaffee Extraktes (400 mg). Nach 120 Minuten war der Blutzuckerspiegel bei den Probanden bereits 31 % niedriger als im ersten Glukose-Toleranz-Test.

Als Pille, Pulver oder Getränk

Brüht man Kaffee aus grünen Kaffeebohnen, so erhält man ein Getränk, das bitterer ist als die bekannte braune Variante und über weniger Aroma verfügt. Deshalb bieten inzwischen viele Hersteller grünen Kaffee Extrakt als Kapseln mit unterschiedlichem Chlorogensäure-Gehalt an. In gemahlener Form lässt sich die tägliche Dosis grüner Kaffee über Speisen streuen oder als Zutat in Müslis, Shakes und Smoothies verwenden. Wer seinen täglichen Kaffee aber wie gewohnt, jedoch als grüne Variante, zu sich nehmen und die Einnahme dadurch ganz einfach in den täglichen Ablauf integrieren möchte, greift am besten auf eine Mischung aus grünem Kaffee und anderen gesundheitsfördernden natürlichen Zutaten zurück, die gleichzeitig den Geschmack des Getränkes aufwerten. Solche Zutaten können beispielsweise hochwertiger Kakao oder Kokosmilchpulver sein. Als Pulver in heißes Wasser eingerührt, lassen sich so Genuss und Funktion miteinander verbinden.

