

# Kaffee gegen Diabetes?



„Es gibt viele Vorbehalte gegen verarbeitete Lebensmittel, aber ich lobe sie ausdrücklich!“

*Veronika Somoza*

Ernährungswissenschaftlerin und Uni-Professorin Veronika Somoza lobt heimische Produkte und erklärt, warum Kaffee das Diabetes-Risiko senkt. Nach einem längeren Auslandsaufenthalt forscht sie nun wieder in Wien.

*F & E: Sie haben vor 13 Jahren in Wien promoviert und waren an der renommierten Uni von Wisconsin. Was schätzen Sie am Forschungsstandort Wien?*

**Somoza:** Das Forschungsumfeld ist sehr gut. Seit ich Wien verlassen habe, hat sich viel verändert und das hat mich sehr positiv überrascht. Die universitäre Ausbildung in den USA folgt einem ganz anderen System. Ein Beispiel: Am Food Science Department der Universität in Wisconsin/Madison hatte ich maximal zehn Studierende. Man kann mit Kleingruppen zwar besser arbeiten, aber eine

Folge ist, dass viele Studierende nicht einheimisch sind, sondern aus dem asiatischen Raum kommen. Nun bin ich natürlich für Mobilität, aber ich freue mich auch, die heimische Ausbildung zu unterstützen. Außerdem sind die Studierenden und Mitarbeiter hier extrem motiviert!

*An Ihrem Institut arbeiten zwei Fakultäten interdisziplinär zusammen. Unsere Forschungsplattform „Molekulare Lebensmittelwissenschaften“ wurde eingerichtet, um die beiden Fakultäten*

Lebenswissenschaften und Chemie zu verbinden. Das ist neu und das war ein großer Anreiz für mich, nach Wien zu kommen, weil es so etwas meines Wissens in der Form noch nicht gab.

*Die Stadt Wien hat der Universität die Grundsteuer refundiert, dieses Geld wurde hier investiert.*

Ja, wir haben eine neue Ausstattung, moderne Geräte, bekommen. Mit unserem Forschungsthema fühlen wir uns in diesem Umfeld sehr gut aufgehoben.

*Womit beschäftigt sich Ihre Forschungsplattform?*

Unser Thema ist die Verarbeitung von Lebensmitteln. Wir wollen gesundheitlich positiv wirksame Inhaltsstoffe identifizieren. Wenn Sie Verbraucher fragen, was sie mit einem gesunden Lebensmittel assoziieren, dann sagen viele: Rohkost ist am besten und alles Verarbeitete schmeckt zwar gut, ist aber nicht mehr so gesund. Auch Aromastoffe haben ein schlechtes Image, zu Unrecht. Ein gutes Beispiel ist Kaffee, viele Verbraucher sagen: Ja, ich mag ihn sehr gerne, aber er ist nicht so gut für mich. Aber wenn man sich epidemiologische Daten anschaut, dann stimmt das gar nicht!

*Kaffee ist also okay?*

Drei bis vier Tassen koffeinfreier Kaffee pro Tag senken Ihr Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken, um 30 Prozent.

*Aber wohl unter der Voraussetzung, dass ich nicht zu viel Zucker hineintrühre und Torte dazu nasche?*

Das wurde in den großen Studien nicht untersucht. Es wurde nur retrospektiv nach dem Kaffeekonsum pro Tag gefragt und nach Krankheitsrisiken geguckt. Und letztendlich hatten jene mit mäßigem, aber regelmäßigem Kaffeekonsum ihr Diabetes-Risiko fast um ein Drittel gesenkt. Es gibt aber auch Hinweise auf ein verringertes Risiko in Bezug auf Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson und bestimmte Krebsarten. Man kennt die Mechanismen noch nicht, aber die Daten deuten darauf hin.

*Viele Konsumenten setzen auf die Wirkung von Resveratrol\*, das angeblich ein Jungbrunnen sei. Stimmt das?*

Es ist tatsächlich so, dass diese Substanz

im Labor eine hoch antioxidative Wirkung hat und in die Krebsentstehung eingreift. Wohlgemerkt: im Labor, direkt an der Zellkultur eingesetzt, also wenn Darm- oder Nierenzellen direkt mit Resveratrol behandelt werden.

*Aber in unserem Körper kommt das Resveratrol nicht so direkt ans Ziel?*

Genau, denn es wird auf dem Weg metabolisiert, also verstoffwechselt. Im Darm wird seine Molekülstruktur verändert – und damit nimmt auch die Aktivität ab. Das bedeutet aber nicht, dass es überhaupt keinen Effekt hat! Die lebensverlängernde Wirkung ist bisher nur an Mäusen nachgewiesen, die hochkalorisch mit einer sehr hohen Dosis an Resveratrol gefüttert wurden.

*Helfen zwei Achterl Rotwein pro Tag?*

In einem Liter wirklich guten Rotweins haben Sie maximal zehn Milligramm, die meisten enthalten aber nur ein bis zwei Milligramm Resveratrol. Um eine Wirkung zu erzielen, brauchen Sie aber mehrere Gramm pro Tag. Rotwein enthält auch andere Inhaltsstoffe, die ihre Wirkung entfalten könnten – und das macht die Untersuchungen so kompliziert.

*Wie beurteilen Sie die Qualität heimischer Lebensmittel?*

Wir haben hier eine ausgezeichnete Qualität, sowohl der Rohstoffe als auch der verarbeiteten Produkte. Es gibt viele Vorbehalte gegen verarbeitete Lebensmittel, ich möchte sie aber ausdrücklich loben! Tiefkühlgemüse etwa enthält zahlreiche Vitamine. Es ist sehr gesund – wenn es richtig weiterverarbeitet wird. Lebensmittel werden durch die Verarbeitung viel sicherer, das wird leider fast nie thematisiert. Die Verarbeitung beginnt bereits damit, dass eine Frucht gewaschen und geschnitten wird. So gesehen ist also fast jeder Rohstoff bereits verarbeitet, wenn er verzehrt wird.

*Ihr Mann ist Wissenschaftler, Sie haben eine kleine Tochter. War es schwierig, Familie und Haushalt zu verpflanzen?*

Wir hatten in Wisconsin gerade ein neues Haus bezogen. Mein Vertrag an der Uni war unbefristet, das ist in den USA für neu berufene Professoren eher ungewöhnlich. Aber dann kam das verlockende Angebot aus Wien. Mein Mann

ist Amerikaner, zum Glück gefällt ihm Wien und die tolle Lebensqualität hier sehr gut. Der Wiener Rektor hat sich sehr bemüht, uns ein Dual Career Program zu ermöglichen. So hat Mark von einer Universität an die andere gewechselt und hier eine Professur für Physikalische Chemie inne.

*Muss man für eine Forschungskarriere alle paar Jahre das Institut wechseln?*

Die Mobilität ist heute wichtig, aber die Medaille hat zwei Seiten: Einerseits bringen internationale, neue Einflüsse einem Institut viel, aber auch die Kontinuität ist wichtig – sonst geht wichtiges Wissen verloren. ●

## ● ZUR PERSON

### Rasante Karriere

**Veronika Somoza, 44, ist seit Oktober 2009 Professorin für Biofunktionalität von Lebensmitteln. Sie leitet die neue Forschungsplattform „Molekulare Lebensmittelwissenschaften“. Erstmals arbeiten da zwei Fakultäten der Universität Wien zusammen: Lebensmittelwissenschaften und Chemie. Somoza ist geborene Deutsche, sie hat in Wien promoviert und eine rasante Forschungskarriere hingelegt: Sie war bereits Vizedirektorin an der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (DFA), danach bekam sie eine unbefristete Professur an der renommierten Uni Wisconsin in den USA. Die gab sie nach zwei Jahren auf, um mit Ehemann Mark Somoza, einem Professor für Physikalische Chemie, und ihrer vierjährigen Tochter nach Wien zu kommen.**

**Kontakt:** <https://ipm.univie.ac.at>

\*Resveratrol = Pflanzenstoff, der antioxidativ und genregulierend wirkt und mittlerweile als Schutz vor Alterskrankheiten bekannt ist.

*Das Gespräch führte Claudia Schanza.*