

Grüner Tee kann Risiko für Krankheitsrückkehr senken

Datum: 30.11.2021

Original Titel:

Green Tea Consumption and Risk of Breast Cancer and Recurrence-A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies

DGP - Grüner Tee könnte besonders Frauen vor den Wechseljahren vor einer Brustkrebserkrankung schützen. Außerdem könnte er das Risiko für eine Rückkehr der Krebserkrankung senken. Dies zeigte folgende Analyse von italienischen Forschern.

Kann grüner Tee vor Brustkrebs schützen? Und erleiden Patientinnen, die viel grünen Tee trinken, seltener einen Krankheitsrückfall? Mit diesen Fragen beschäftigten sich Forscher aus Italien. Die Forscher machten sich in wissenschaftlichen Datenbanken auf die Suche nach Studien, die sich diesem Thema gewidmet hatten. Sie fanden 13 Stück, die sie auswerten konnten. Die 13 Studien umfassten 163 810 Brustkrebspatientinnen.

Viel grünen Tee zu trinken, minderte das Risiko für eine Rückkehr der Brustkrebserkrankung

Sieben der 13 Studien erfassten, ob Brustkrebspatientinnen durch das Trinken von grünem Tee vor einer Rückkehr des Brustkrebses geschützt werden. Und tatsächlich zeigten die Auswertungen einen schützenden Effekt bei den Frauen, die viel grünen Tee tranken. Das Risiko für eine Rückkehr der Erkrankung konnte um 19 % gemindert werden.

Weiteren Analysen untersuchten, ob sich der Effekt von grünem Tee unterschied, je nachdem ob die Frauen bereits die Wechseljahre durchlebt hatten (postmenopausale Frauen) oder nicht (prämenopausale Frauen). Dabei fanden die Forscher heraus, dass grüner Tee bei prämenopausalen Frauen einen Schutz vor Brustkrebs bot, nicht aber bei den Frauen, die bereits die Wechseljahre erreicht hatten.

Diese Studienergebnisse zeigen, dass grüner Tee eine besondere Rolle bei Brustkrebs spielen könnte. Viel grünen Tee zu trinken, wirkte sich gerade bei Frauen, die noch nicht die Wechseljahre erreicht hatten, risikomindernd aus. Für bereits betroffene Patientinnen minderte der Konsum von grünem Tee außerdem das Risiko, einen Krankheitsrückfall zu erleiden. Patientinnen, die gerne grünen Tee trinken, wird empfohlen, die Sorte des Tees in regelmäßigen Abständen zu wechseln. Denn einige Sorten haben bei einem [Test der Stiftung Warentest](#) einen hohen Schadstoffgehalt aufgewiesen. Indem die Sorten regelmäßig gewechselt werden, kann vermieden werden, dass über eine lange Zeit lang eine Sorte mit hohem Schadstoffgehalt konsumiert wird. Auf die Teesorten, die im Test der Stiftung Warentest besonders schlecht abgeschnitten haben, sollte besser verzichtet werden.

Referenzen:

Gianfredi V, Nucci D, Abalsamo A, Acito M, Villarini M, Moretti M, Realdon S. Green Tea Consumption and Risk of Breast Cancer and Recurrence-A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*. 2018 Dec 3;10(12). pii: E1886. doi: 10.3390/nu10121886.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“