Mehr Tee hält geistig fit

Datum: 14.06.2018

Original Titel:
Association between tea consumption and risk of cognitive disorders: A dose-response meta-analysis of observational studies

Die Studienlage der letzten Jahrzehnte zeigt, dass vor allem grüner Tee für die geistige Gesundheit von deutlichem Nutzen sein kann. Dabei sinkt das Risiko für Erkrankungen mit Denkleistungsstörungen wie beispielsweise Demenzerkrankungen umso mehr, je mehr grüner Tee getrunken wird. Auch andere Studien hatten schon die positiven Effekte von grünem Tee bei Schlafstörungen oder Depressionen gezeigt. Somit gibt es noch mehr gut Gründe, regelmäßig ein Tässchen Tee zu genießen. Allerdings ist auch hierbei Vorsicht geboten: je nach Qualität der Teesorte kann eine hohe Menge Fluorid enthalten sein, das seinerseits zu gesundheitlichen Problemen führen kann – auch grünen Tee sollte man also, trotz aller positiven Effekte, nicht unmäßig zu sich nehmen.

Teetrinker aufgepasst: bisher war die Datenlage zu den eventuellen Vorteilen von Tee für die Denkleistung, speziell zur Dosierung von Tee, eher dünn. Nun aber untersuchten Pharmakologie-Forscher von der Tianjin Universität in China in einer vergleichenden Übersichtsstudie, ob die Studien der letzten Jahre einen dosisabhängigen Effekt von Tee auf die geistige Gesundheit unterstützen.

Gilt „viel hilft viel“ für’s Teetrinken?

Dazu ermittelten sie Studien zu dem Thema aus verschiedenen medizinwissenschaftlichen Datenbanken wie Pubmed, Embase und der Cochrane Bibliothek, mit Veröffentlichungsdaten bis Januar 2017.

Von 407 Publikationen zu dem generellen Thema fanden sie 17 Studien mit insgesamt 48435 Teilnehmern, die zur Analyse herangezogen wurden. Insgesamt zeigte sich darin, dass Menschen, die mehr Tee konsumierten, seltener unter Erkrankungen litten, die mit Störungen der Denkleistung einhergingen, als die Menschen, die wenig Tee tranken. Dieser Zusammenhang zwischen mehr Tee und besserer geistiger Gesundheit zeigte sich allerdings nur mit bestimmten Teesorten. Grüner Tee schien am erfolgreichsten die Denkleistung zu schützen, bei schwarzem Tee oder Oolong-Tee war der Zusammenhang dagegen nicht nachweisbar. Die Wissenschaftler analysierten anschließend genauer, ob nicht nur ‚wenig‘ und ‚viel‘ Tee unterscheidbare Effekte hatten, sondern ob die Dosierung wirklich relevant war. Tatsächlich zeigte sich, dass eine ansteigende Menge von Tee direkt mit einem sinkenden Risiko für Erkrankungen mit Denkleistungsproblemen einherging. Ein mehr von 100 ml/Tag führte zu einer Risikoreduktion um 6 %, 300 ml mehr Tee am Tag führten zu 19 % geringerem Risiko und ein halber Liter am Tag zusätzlich senkte das Risiko für Denkleistungserkrankungen um 29 %.

Mehr Tee für weniger Demenzrisiko

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Zusammenfassend zeigt die Studienlage der letzten Jahre und Jahrzehnte demnach, dass vor allem grüner Tee für die geistige Gesundheit von deutlichem Nutzen sein kann. Dabei sinkt das Risiko für Erkrankungen mit Denkleistungsstörungen wie beispielsweise Demenzerkrankungen umso mehr, je mehr grüner Tee getrunken wird. Auch andere Studien hatten schon die positiven Effekte von grünem Tee bei Schlafstörungen oder Depressionen gezeigt. Somit gibt es noch mehr gut Gründe, regelmäßig ein Tässchen Tee zu genießen. Allerdings ist auch hierbei Vorsicht geboten: je nach Teesorte kann eine hohe Menge Fluorid im Tee enthalten sein, das seinerseits zu gesundheitlichen Problemen führen kann – auch grünen Tee sollte man also, trotz aller positiven Effekte, nicht unmäßig zu sich nehmen.

Referenzen:

Liu X, Du X, Han G, Gao W. Association between tea consumption and risk of cognitive disorders: A dose-response meta-analysis of observational studies. *Oncotarget*. 2017;8(26):43306-43321. doi:10.18632/oncotarget.17429

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom