

Schützt grüner Tee vor Brustkrebs?

Datum: 30.11.2021

Original Titel:

A dose-response meta-analysis of green tea consumption and breast cancer risk

DGP - Grüner Tee gilt als gesund. Eine [Meta-Analyse](#) aus Asien zeigte nun, dass viel Konsum von grünem Tee über mehrere Jahre hinweg vor Brustkrebs schützen könnte.

Grüner Tee ist weltweit und besonders in Asien ein beliebtes Getränk. Er ist reich an Epigallocatechingallat (EGCG), einem sekundären Pflanzenstoff, der zur Gruppe der Flavonoide gehört. Der EGCG-Gehalt von grünem Tee ist drei Minuten nach dem Aufbrühen am höchsten – mit zunehmender Ziehzeit sinkt der Anteil wieder. EGCG werden antiangiogenetische Wirkungen nachgesagt. Da Tumoren Blutgefäße benötigen, um ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt zu werden, könnte diese antiangiogenetische Wirkung genutzt werden, um das Wachstum von Tumoren abzuschwächen.

Chinesische Wissenschaftler untersuchten nun mit ihrer Studie, ob der Konsum von grünem Tee im Zusammenhang mit dem Risiko für Brustkrebs steht. Dazu fassten sie die [Evidenz](#) aus 16 Studien in einer [Meta-Analyse](#) zusammen.

Risikosenkende Effekte bei hohem und langjährigem Konsum von grünem Tee

Die Analyseergebnisse zeigten, dass Personen mit dem höchsten Konsum von grünem Tee im Vergleich zu Personen mit dem niedrigsten Konsum von grünem Tee ein niedrigeres Brustkrebsrisiko aufwiesen (0,86, 95 % CI 0,75-0,99). Zwischen dem Konsum von grünem Tee, der Anzahl an Jahren mit Konsum von grünem Tee und dem Brustkrebsrisiko sahen die Wissenschaftler einen negativen, linearen Zusammenhang. Zudem berechneten die Wissenschaftler, dass die niedrige Brustkrebsprävalenz in China zu 23,5 % auf den Konsum von grünem Tee zurückgeführt werden kann.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass das Trinken von grünem Tee vor Brustkrebs schützen könnte, besonders wenn größere Mengen an grünem Tee über mehrere Jahre hinweg getrunken werden.

Referenzen:

Wang Y, Zhao Y, Chong F, Song M, Sun Q, Li T, Xu L, Song C. A dose-response meta-analysis of green tea consumption and breast cancer risk. Int J Food Sci Nutr. 2020 Jan 20:1-12. doi: 10.1080/09637486.2020.1715353. [Epub ahead of print]

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“