

## Grüner Tee gegen Brustkrebs

**Datum:** 22.12.2022

**Original Titel:**

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

**MedWiss - 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]