

Grüner Tee: Geringeres Prostatakrebsrisiko?

Datum: 06.05.2024

Original Titel:

Effect of dietary antioxidants on the risk of prostate cancer. Systematic review and network meta-analysis

Kurz & fundiert

- Antioxidantien in der Ernährung: Effekt auf Prostatakrebsrisiko?
- Metaanalyse über 14 Studien mit 73 365 Teilnehmern
- Catechine aus grünem Tee wahrscheinlich präventiv wirksam
- Potenzial bei Vitamin D und Vitamin B6
- Andere Antioxidantien teils gegenteiligen Effekt
- Keine Empfehlung zur Prostatakrebsprävention mit Antioxidantien

MedWiss - Eine Metaanalyse über 14 Studien untersuchte Effekte von 10 verschiedenen Antioxidantien auf das Prostatakrebsrisiko. Catechine aus grünem Tee zeigten die höchste Wahrscheinlichkeit für präventive Wirksamkeit. Andere Substanzen zeigten nur geringe oder gegenteilige Effekte. Die Autoren schlussfolgerten, dass keine abschließende Empfehlung für Antioxidantien zur Prostatakrebsprävention gegeben werden kann.

Antioxidantien werden häufig in Verbindung mit Krebsprävention gebracht, da sie dazu beitragen können, Zellschäden durch sogenannte freie Radikale zu verhindern. Diese instabilen Moleküle verursachen Zellschäden, indem sie mit anderen Molekülen in der Zelle reagieren und so chemische Reaktionen in Gang setzen. Sie entstehen als Nebenprodukte des Stoffwechsels, aber auch durch äußere Einflüsse wie UV-Strahlen oder Zigarettenrauch. Indem freie Radikale Schäden an der DNA verursachen, können sie die Entstehung von Krebs begünstigen. Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin und Flavonoide können freie Radikale binden und so die Verursachung von Zellschäden verhindern. Ob sie auch tatsächlich der Entwicklung von Krebs vorbeugen, ist aber weiterhin Gegenstand aktueller Forschung. Während manche Studien eine präventive Wirksamkeit belegen, zeigen andere keine Wirksamkeit.

Antioxidantien zur Krebsprävention - Wirksam oder nicht?

In einer Metaanalyse wurde die Wirksamkeit von Antioxidantien in der Ernährung auf das Prostatakrebsrisiko untersucht. In der Analyse wurden zehn Antioxidantien, teilweise in Kombination, verglichen. Für den Vergleich der Wirksamkeit verschiedener Antioxidantien wurde der SUCRA-Wert (surface under the cumulative ranking curve) ermittelt. Dieser gibt an, mit welcher relativen Wahrscheinlichkeit die Einnahme eines bestimmten Antioxidans im Vergleich zu Placebo eine präventive Wirkung auf die Entstehung von Prostatakrebs hat.

Metaanalyse über 14 Studien mit insgesamt 73 365 Teilnehmern

Die Metaanalyse über 14 Studien mit insgesamt 73 365 Teilnehmern zeigte, dass Catechine (sekundäre Pflanzenstoffe) aus grünem Tee mit der höchsten Wahrscheinlichkeit assoziiert waren, im Vergleich zu Placebo eine präventive Wirkung gegenüber Prostatakrebs zu entfalten. Auf Platz zwei und drei lagen Vitamin D und Vitamin B6. Hier zeigte sich jedoch bereits eine deutlich geringere Wahrscheinlichkeit für eine präventive Wirkung. Bei einigen Kombinationen von Antioxidantien war das jeweilige Placebo hingegen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für eine präventive Wirkung assoziiert. Am schlechtesten schnitt Folsäure ab.

- Grüner-Tee-Catechine: SUCRA: 88,6%
- Vitamin D: SUCRA: 55,1%
- Vitamin B6: SUCRA: 54,1%
- Beta-Carotine: SUCRA: 51,7
- Selen, Vitamin E, Isoflavone: SUCRA: 51,5%
- Folsäure, Vitamin B12: SUCRA: 46,8%
- Selen, Vitamin E, Catechine: SUCRA: 31,0%
- Folsäure: SUCRA: 22,0%

Catechine aus grünem Tee könnten das Prostatakrebsrisiko senken

Die Autoren schlussfolgerten, dass Catechine aus grünem Tee wirksam für die Prävention von Prostatakrebs sein könnten. Jedoch sei es trotz der mittlerweile hohen Anzahl von Studien immer noch nicht möglich, eine abschließende und schlüssige Empfehlung für den Einsatz von Antioxidantien in der Prostatakrebsprävention zu geben.

Referenzen:

Liu S, Chen J, Wang Y, Xu Y. Effect of dietary antioxidants on the risk of prostate cancer. Systematic review and network meta-analysis. *Nutr Hosp.* 2023 Jun 21;40(3):657-667. English. doi: 10.20960/nh.04558. PMID: 37154035.