

Mit grünem Tee gegen Krebs

Datum: 15.08.2022

Original Titel:

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

MedWiss - 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.