

## Tee bei PCOS – eine Meta-Analyse

**Datum:** 13.04.2022

**Original Titel:**

Effects of Tea Consumption on Anthropometric Parameters, Metabolic Indexes and Hormone Levels of Women with Polycystic Ovarian Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

**Kurz & fundiert**

- Übersichtsarbeit von randomisierte Kontrollstudien, in denen die Wirkung von Teekonsum auf PCOS-Patientinnen untersucht wurde
- Hormonhaushalt, Stoffwechsel und körperliche Werte wurden betrachtet
- Tee als unterstützende Therapie führte zu größerer Verbesserung des Körpergewichts, Blutzucker und Insulinwert im Placebovergleich
- Art des Tees, Dauer der Einnahme und Herkunft der Patientinnen spielten dabei eine Rolle
- Es traten keine Nebenwirkungen auf

**MedWiss – Das PCO-Syndrom ist eine weit verbreitete Krankheit bei Frauen im gebärfähigen Alter. Sie hat diverse Folgen wie unregelmäßige Menstruation, Stoffwechselstörungen und Veränderung des Körpergewichts. So sind Patientinnen oft neben der medikamentösen Behandlung auch an alternativen Therapien interessiert. In dieser Übersichtsarbeit wird daher die Wirkung von Tee auf PCOS analysiert.**

---

Das PCO-Syndrom bringt Symptome wie einen gestörten Hormonhaushalt, unregelmäßige Menstruation, Stoffwechselstörungen und daraus resultierende körperliche Veränderungen wie Hirsutismus und erhöhtes Körpergewicht mit sich. Betroffene Frauen sind oft interessiert, neben der eigentlichen Behandlung auch Alternativen, die die Ernährung betreffen, zu testen. In dieser Studie wurde so untersucht, ob und wie sich der Konsum von Tee auf Symptome von PCOS auswirken kann.

**Datensammlung über 36 Jahre**

In dieser Übersichtsarbeit wurde publizierte Literatur zum Thema „Tee bei PCOS“ von 1985 bis September 2021 gesammelt und ausgewertet. Gepoolte Daten aus 6 randomisierten Kontrollstudien mit 235 Patientinnen wurden begutachtet, um die Wirkung von Tee zu untersuchen.

**Die beste Wahl: Grüner Tee**

Aus den Daten der 6 ausgewählten Studien ging hervor, dass Tee im Placebovergleich als zusätzliche Therapie zu einer gesteigerten Verbesserung des Körpergewichts (-2,71 kg), Blutzuckerspiegels (-0,4 mmol/l) und Insulinwerts (-3,4 µU/ml) führte. Bei der Analyse von Untergruppen stellte sich heraus, dass grüner Tee wirkungsvoll das Körpergewicht, Blutzucker und -Insulin reduzierte, aber auch freies Testosteron (FT) und Follikel-stimulierendes Hormon (FSH) positiv regulierte. Kräutertee reduzierte ebenfalls FT. Dauerte die Einnahme des Tees mindestens 3

Monate an, konnten Blutzucker und FSH gesenkt werden. Tee wirkte sich vor allem bei asiatischen Frauen auf den Blutzucker, FSH und Taille-Hüft-Verhältnis aus, bei kaukasischen Frauen dafür deutlicher auf das Gewicht und den Insulinspiegel. Es gab keine Nebenwirkungen.

Teekonsum als Supplementation kann laut den Autoren dieser Übersichtsarbeit bei Frauen mit dem PCO-Syndrom signifikante Reduktion von Gewicht, Blutzucker- und Insulinspiegel erzielen. Vor allem aber grüner Tee kann zusätzlich auch regulierend auf den Hormonhaushalt wirken. Tee bietet demnach eine sichere und wirksame Zusatztherapie für Frauen mit PCOS.

**Referenzen:**

Shen W, Pan Y, Jin B, Zhang Z, You T, Qu Y, Han M, Yuan X, Zhang Y. Effects of Tea Consumption on Anthropometric Parameters, Metabolic Indexes and Hormone Levels of Women with Polycystic Ovarian Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2021 Dec 13; 12: 736867. doi: 10.3389/fendo.2021.736867. PMID: 34966355; PMCID: PMC8710535.