

Grüntee reduziert die kardiovaskuläre Mortalität — wenigstens in Japan

k -- Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer and all causes in Japan. Kuriyama S, Shimazu T, Ohmori K et al. JAMA 2006 (13. September); 296: 1255 – 65

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Grünem Tee wird auf Grund seines hohen Polyphenolgehaltes positive Wirkungen auf die Gesundheit nachgesagt. In Laborexperimenten und in kleineren klinischen Studien konnten solche Eigenschaften nachgewiesen werden. Grosse epidemiologische Untersuchungen fehlten bis jetzt.

Eine Kohorte von 51'255 Mitgliedern einer Versicherung in einer nordöstlichen Provinz von Japan wurde im Jahre 1994 über Ess- und Trinkgewohnheiten befragt und über 40'000 von diesen konnten in den nächsten Jahren verfolgt werden, bis 2001 für spezifische Todesdiagnosen, bis 2005 für die Gesamtmortalität. Der Konsum von Grüntee wurde eingeteilt in 4 Kategorien: von weniger als einer Tasse bis mindestens 5 Tassen pro Tag. Die Angaben wurden in einer kleinen Gruppe über die Jahre kontrolliert und blieb einigermassen stabil. Die Gesamtmortalität war deutlich kleiner bei höherem Grüntee-konsum (korrigierte «Hazard Ratio» von 0,88 für Männer und 0,74 für Frauen bei mindestens 5 Tassen pro Tag). Noch deutlicher erschien der Effekt in Bezug auf kardiovaskuläre Todesfälle (HR von 0,78 für Männer und 0,69 für Frauen). Für die Krebssterblichkeit fand sich keine signifikante Assoziation.

Nun kommt ein weiteres Lebensmittel in den Genuss, als präventive Medizin angesehen zu werden. Nach mässigem Alkoholkonsum wird Grüntee in rauen Mengen zu einem Muss!! Man kommt aus dem Trinken fast nicht mehr heraus. Aber eben, wieviel von dem beobachteten Effekt tatsächlich auf den Grüntee zurückzuführen ist und wieviel auf andere Faktoren, die eventuell mit dem Genuss von Grüntee vergesellschaftet sind, oder einfach auf «Japan», das bleibe dahingestellt.

Zusammengefasst von Renato L. Galeazzi