

# Grüner Tee schützt das Herz bei Übergewicht

Übergewichtige profitieren vom regelmäßigen Konsum Grünen Tees. Eine Zufuhr von Grüntee-Extrakt in Form von Kapseln oder 4 Tassen Tee-Getränk führte bei übergewichtigen Personen nach 8 Wochen zu einer signifikanten Reduzierung des Körpergewichts um  $-2,5 \pm 0,7$  kg, ( $p < 0,01$ ) gegenüber der Kontrollgruppe, wie eine Forschergruppe der Oklahoma State University zeigen konnte. AJs Mechanismen werden in einer anderen amerikanischen Veröffentlichung die Anregung des sympathischen Nervensystems, ein erhöhter Energieumsatz und eine verbesserte Fettoxidation durch die Catechine und Polyphenole unfermentierter *Camellia sinensis*-Blätter genannt. Zudem zeigte die Oklahoma-Studie einen Trend zur Verbesserung der LDL-Cholesterin-Werte. Die Forscher konnten auch eine verminderte Lipidperoxidation nachweisen, wodurch sich die Ausprägung des Metabolischen Syndroms verbessern lässt. In einer aktuellen Studie berichten dieselben Wissenschaftler, dass

Grüntee als Getränk oder Extrakt zwar nicht direkt die Entzündungsmarker bei Patienten mit Metabolischem Syndrom beeinflussen kann, aber dass der Marker Amyloid alpha, der koronare Arterienerkrankungen anzeigt, im Serum reduziert werden konnte. Deshalb schließen die Forscher auf ein geringeres Herz-Kreislauf-Risiko bei Personen mit Metabolischem Syndrom, welche regelmäßig Grüntee-Extrakt supplementieren oder grünen Tee trinken.

## Literatur

Basu A, et al: Green tea minimally affects biomarkers of inflammation in obese subjects with metabolic syndrome. *Nutrition*. 2011 Feb; 27(2):206-13.

Rains TM, et al: Antiobesity effects of green tea catechins: a mechanistic review. *J Nutr Biochem*. 2011 Jan; 22(1):1-7

Basu A, et al: Green tea supplementation affects body weight, lipids, and lipid peroxidation in obese subjects with metabolic syndrome. *J Am Coll Nutr*. 2010 Feb; 29(1):31-40.