

## Grüner Tee gegen Diabetes

Bereits vier Tassen grüner Tee täglich oder die Einnahme von Grüntee-Extrakt verbessern den körpereigenen antioxidativen Status bei Patienten mit metabolischem Syndrom.

Diabetiker leiden unter einem erhöhten oxidativen Stress, der zu einer verstärkten Oxidation körpereigener Strukturen wie Proteinen, DNA und Blutfetten wie dem LDL Cholesterin führt. Oxidiertes LDL ist hochgradig atherogen und einer der Hauptrisikofaktoren für die verstärkte Atherosklerose und das erhöhte Herzinfarktrisiko von Diabetes Patienten. Daher kommt dem antioxidativen Schutzschild bei Diabetes-Patienten eine erhöhte Bedeutung zu.

Grüner Tee ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere an Polyphenolen wie z.B. EGCG (Epigallocatechingallat), welche schon lange für ihre starke antioxidative Wirkung bekannt sind.

Neue Daten bestätigen nun einen positiven Einfluss von Grünem Tee auf den antioxidativen Schutzschild beim metabolischen Syndrom.

In einer placebo-kontrollierten Studie konsumierten 35 übergewichtige Patienten mit metabolischem Syndrom entweder vier Tassen grünen Tee oder einen Grüntee-Extrakt zusammen mit derselben Menge Wasser oder aber die gleiche Menge an Wasser als Placebo.

In beiden Grüntee-Gruppen stiegen die Plasmaspiegel des wichtigen körpereigenen Antioxidans Glutathion an, und auch die generelle antioxidative Kapazität des Blutes wurde in beiden Grüntee-Gruppen erhöht.

Zu ähnlichen Ergebnissen gelangte eine weitere groß angelegte Studie mit 300 Patienten, die unter Prä-Diabetes litten. Hier tranken die Teilnehmer täglich drei Tassen Grüntee über einen Zeitraum von zwei Wochen. Bereits nach diesem kurzen Zeitraum von zwei Wochen erhöhte sich das antioxidative Potential signifikant bei Männern um 2,7 % und bei Frauen um 5,1 %.

Grüner Tee kann also einen Beitrag leisten und den anti-oxidativen Schutzschild bei Menschen mit Diabetes und Prädiabetes zu verbessern.

### Literatur

*Basu A et al. Green tea supplementation increases glutathione and plasma antioxidant capacity in adults with the metabolic syndrome. Nutr Res. 2013 Mar, 33 (3): 180-7 doi: 10.1016/j.nutres.2012.12.010. Epub 2013 Jan 30 (2013).*

*Toolsee NA et al: Effectiveness of Green Tea in a Randomized Human Cohort: Relevance to Diabetes and Its Complications. Biomed Res Int (2013)*