



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Grüntee-Polyphenole verbessern Cholesterinwerte von Frauen

Eine Studie, veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition, berichtet über einen positiven Effekt von Grüntee-**Polyphenolen** auf die Cholesterinwerte von postmenopausalen Frauen. Samavat und Kollegen hatten gesunden postmenopausalen Frauen über 12 Monate entweder täglich Grüntee-Polyphenolkapseln (Epigallocatechingallate - EGCG) oder ein identisch anmutendes Placebo gegeben. Zu Beginn, nach 6 und nach 12 Monaten untersuchten die Wissenschaftler die Blutfettwerte bei den 936 Frauen.

Ergebnisse

Bei Frauen, die Grüntee-Polyphenole verzehrten, fielen die LDL-Cholesterin- (-4,1 %) und nicht-HDL-Cholesterinspiegel (-3,1 %) signifikant ab. In der Placebogruppe hingegen stiegen die Werte an. Lediglich der Gesamtcholesterinspiegel (-2,1 %) fiel nur bei Frauen mit ursprünglich hohen Cholesterinwerten (>200 mg/dl) signifikant ab.

Zusammenfassung

Grüntee-Polyphenole können die Blutfettwerte nach der Menopause, vor allem bei Frauen mit hohen Cholesterinwerten, deutlich reduzieren.

Samavat H, Newman AR, Wang R, Yuan JM, Wu AH, Kurzer MS.

Effects of green tea catechin extract on serum lipids in postmenopausal women: a randomized, placebo-controlled clinical trial.

Am J Clin Nutr. 2016 November