



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

Tee-Polyphenol senkt kardiovaskuläre Mortalität um 40 %

Aus vorherigen Studien ist bereits bekannt, dass der Verzehr von Kakao und Tee die kardiovaskuläre Gesundheit positiv beeinflussen kann. Wissenschaftler untersuchten nun den Zusammenhang zwischen der Aufnahme eines spezifischen, in grünem Tee vorkommenden, **Polyphenols** und der kardiovaskulären Mortalität. Dazu analysierten sie die Verzehr- und Gesundheitsdaten von 774 Männern zwischen 65 bis 84 Jahren, die an der Zutphen Elderly Studie teilgenommen hatten. Berechnet wurde der statistische Zusammenhang des Verzehrs von dem Flavan-3-ol Epicatechin (Polyphenol aus grünem Tee) und dem Risiko, innerhalb der nächsten 25 Jahre an einer kardiovaskulären Erkrankung zu versterben.

Ergebnisse

Männer, deren Epicatechinverzehr im oberen Tertil angesiedelt war, hatten im Vergleich zu Männern des unteren Tertils ein um 38 % und 46 % geringeres Risiko, an einer koronaren Herzerkrankung oder einer kardiovaskulären Herzerkrankung zu versterben (Hazard Risk (HR): 0,62; 95 % Konfidenzintervall (KI): 0,39 - 0,98; HR: 0,54; 95 % KI: 0,31 - 0,96).

Zusammenfassung

Die Aufnahme von Epicatechin könnte ein Erklärungsansatz für die positiven Wirkungen von Kakao und Tee auf die Herzgesundheit sein.

Dower JI, Geleijnse JM, Hollman PCh, Soedamah-Muthu SS, Kromhout D.

Dietary epicatechin intake and 25-y risk of cardiovascular mortality: the Zutphen Elderly Study.

Am J Clin Nutr. 2016 Juli; 104(1): 58-64