



Grüntee als Schlankmacher?

Von Dr. med. Daniel Helbling, Mitglied Schweiz. Teetrinker-Club, 9. Juli 2007

Grüntee besitzt verschiedene Inhaltsstoffe mit angeblich gesundheitsfördernder Wirkung. Insbesondere die Katechine sollen gegen Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzinfarkt oder Hirnschlag), Krebs und Fettleibigkeit vorbeugen.

In Anbetracht der Zunahme der Fettleibigkeit wird aktuell die Frage diskutiert, ob der Konsum von Grüntee eine Gewichtsreduktion bewirkt (siehe „10 vor 10“-Sendung vom 10. Juli 2007). Die Datenlage, welche diese These unterstützt, ist sehr dünn. Es wird häufig eine Studie aus Taiwan zitiert (1), bei welcher 1103 Probanden befragt wurden. Dabei wurde u.a. festgestellt, dass diejenigen Probanden, welche länger als 10 Jahre ca. 400 ml Grüntee pro Tag tranken, 2.1 % weniger Bauchfett hatten (Reduktion des waist to hip ratios um 2.1%). Obwohl dieser Effekt statistisch signifikant war, reicht es nicht aus, um in den Badehosen eine bessere Figur zu machen. Zudem kann nicht gesagt werden, ob wirklich der Grüntee bei den langjährigen Teetrinkern zu weniger Bauchfett führte, oder ob nicht doch andere Faktoren (z.B. eine prinzipiell andere Lebensweise) verantwortlich waren.

Dies zeigt die Grenzen von solchen Studien auf. Viel besser wäre es, wenn zwei Gruppen gebildet würden. Die eine Gruppe müsste einen katechinreichen und die andere einen katechinarmen Tee trinken. Weder Probanden noch Prüfer dürfen wissen, welcher Tee getrunken wird. Die Zuteilung zu einer Gruppe muss zusätzlich zufällig erfolgen (Stichwort: doppelblind-randomisierte Studie). Solche Studien wurden durchgeführt und sie zeigten zT auch eine schlankheitsfördernde Wirkung der Katechine. Leider waren die Probandenzahlen dieser Studien sehr klein und die Prüfer zT nicht unabhängig. Somit müssten auch diese Resultate noch bestätigt werden. Zur Zeit kann also nur gesagt werden, dass ein schlankheitsfördernder Effekt bei wahrscheinlich langjährigem Konsum möglich ist. Sicherlich ist es besser, Grüntee anstatt stark gesüsste Getränke zu konsumieren. Dies nicht zuletzt wegen dem hohen Genusspotenzial und der sonstigen potentiell gesundheitsfördernden Wirkung von Grüntee. Innerhalb eines umfassenden Diätprogrammes (u.a. Reduktion der Kalorienzufuhr und Steigerung der körperlichen Aktivität) kann Grüntee eine wichtige und sinnvolle Stütze sein. Auf sich alleine gestellt, wird Grüntee nicht zur Traumfigur verhelfen.

1: Relationship among Habitual Tea Consumption, Percent Body Fat, and Body Fat Distribution, Wu et al., OBESITY RESEARCH Vol. 11 No. 9 September 2003