

Waar groene thee goed voor is



Wie dagelijks enkele koppen groene thee, witte thee of matcha drinkt, kan daar heel wat gezondheidsvoordelen uithalen. Want niet alleen is het een pittige, stimulerende drank, steeds meer wetenschappelijk studies bewijzen dat ermee - vooral op basis van de sterke antioxiderende werking - heel wat aandoeningen kunnen voorkomen of afgeremd worden.

Even voorstellen

De theestruik (*Camellia sinensis*) is een groenblijvende struik, die een rijke, vochtige en zure bodem verkiest in de zon of halfschaduw, op een ideale hoogte van 1000 m. Omdat ze het best gedijt tussen 15° C 's nachts en 24° C overdag, wordt ze vooral in de subtropen en tropen verbouwd. Om de oogst makkelijker te maken, wordt de theestruik doorgaans gesnoeid op 1,2 meter. De bakermat van de theeplant ligt in de wouden van China. 5000 jaar geleden begon de mens eerst de blaadjes ervan te kauwen, om ze later te drogen en zo ook buiten het seizoen er als drank te kunnen van genieten. Vanwege de talrijke gunstige effecten deed de theeplant omstreeks het begin van de jaartelling haar intrede in de Chinese geneeskunde. De westerse wereld maakte er in de 17e eeuw kennis mee via Nederlandse en Engelse handelaars, die plantages opstartten in India, Ceylon, Java en Sumatra.

Goed, beter, best én BIO

Voor een gezondheidsbevorderend effect van thee wordt vooral "groene" thee aangeraden. Hiervoor oogst men jonge scheuten van de theeplant, bestaande uit twee of drie topblaadjes en een

groeiknop. Licht stomen (om oxidatie van de polyfenolen tegen te gaan), daarna mechanisch rollen en pletten en vervolgens drogen in platte manden - eerst in de zon en nadien in droogkamers - levert groene thee op. Nog iets beter en rijker aan antioxidanten is de "witte" thee, waarvoor in principe enkel ongeopende bladknoppen worden geoogst, gestoomd en gedroogd. De absolute topper is matcha of de keizerlijke groene thee: hiervoor wordt bij lage temperatuur het blad traag gemalen, waardoor er nog meer werkzame polyfenolen aangevoerd worden. Verder spreekt het vanzelf dat je zeker voor biologische kwaliteit van deze theesoorten moet gaan. Minder interessant zijn dus "Oolong" thee, die door een gedeeltelijke oxidatie (via fermentatie) minder werkzame polyfenolen bevat en de "zwarte" thee, waarvan de theebladeren volkomen geoxideerd zijn tot een zwarte kleur. Hierdoor bevat zwarte thee veel minder werkzame catechines (zie verder), hoewel de gefermenteerde polyfenolen zoals theaflavinen en thearubigeninen nog op andere vlakken gunstige effecten kunnen vervullen.

Sterke vrije radicalenvanger

Haar heilzame werking dankt groene thee in de eerste plaats aan haar sterke antioxidanten, die een groter potentieel vertonen dan deze in groenten en fruit. Vooral de krachtige catechinen (behorende tot de grote groep van polyfenolen) met voorop EGCG of epigallocatechinegallaat, zijn vele malen krachtiger als antioxidanten dan vitamine C en E. Ze helpen "vrij radicalen" onschadelijk maken, dit zijn de agressieve stoffen die ontstaan in onze stofwisseling, die ook afkomstig zijn uit de voeding en het milieu en die op talrijke manieren schade aan cellen, weefsels en organen kunnen berokkenen. Groene thee helpt dan ook voor een deel te voorkomen:

- vroegtijdige ouderdomsverschijnselen zoals voortijdige huidveroudering en rimpelvorming, leeftijdsgerelateerde afname van het spierweefsel (sarcopenie) en leeftijdsgebonden maculaire degeneratie (netvliesdegeneratie);
- negatieve gevolgen van radioactieve straling, röntgenstraling, radiotherapie en chemotherapie.



⋮ Haar heilzame werking dankt groene thee in de eerste plaats aan haar sterke antioxidanten.

Lager risico op kanker

Door diverse mechanismen zoals de mutaties in het DNA door vrije radicalen af te remmen, de vorming van carcinogenen (kankerwekkende stoffen) te verminderen, de inactivatie (het onschadelijk maken) van de carcinogenen te bevorderen, de apoptose (geprogrammeerde celdood) in kankercellen in te leiden, de initiatie en promotie van tumoren te vertragen en zowel de groei als de metastasering (uitzaaiing) van kankers af te remmen, mag gesteld worden dat het regelmatig gebruik van groene thee het risico op verschillende kankers verlaagt. Epidemiologische studies tonen dat alvast aan voor: mond-, slokdarm-, long-, maag-, dundarm-, pancreas-, colon-, borst-, baarmoederhals-, prostaat- en huidkanker.

Bescherming van zenuwcellen

Zeer interessant is ook het feit dat groene thee het zenuwweefsel beschermt tegen oxidatieve schade. Ze helpt daardoor aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson voorkomen en afremmen. Uiteraard mogen we de opwekkende werking van groene thee op het zenuwstelsel niet vergeten. Ze verdrijft mentale moeheid, verhoogt de hersenactiviteit en alertheid, bevordert het geheugen en concentratievermogen. Dit ondermeer dankzij de methylxanthines, een groep stoffen waartoe ook cafeïne behoort. Wie bang is voor teveel cafeïne: thee bevat slechts een derde tot de helft cafeïne van eenzelfde hoeveelheid koffie en de polyfenolen in thee vertragen bovendien nog de absorptie van cafeïne, waardoor er een milder en langer aanhoudend effect is. Groene thee vermindert ondanks de cafeïne zelfs zenuwachtigheid en verhoogt de stressbestendigheid: omdat er met theanine in groene thee ook een rustgevend aminozuur zit.

Brede vaatbescherming

Door factoren zoals het beschermen van het vaatwandendotheel tegen vrije radicalen, een mild cholesterol- en triglyceridenverlagend effect, het verminderen van de oxidatie van cholesterol tot de kleverige "echte slechte" oxysterol, een milde bloedverdünnende werking, een matige bloeddrukverlagende werking bij hoge bloeddruk en het verwijden van de kransslagaders van het hart, mag ook gesteld worden groene thee breed helpt te beschermen tegen hart- en vaatziekten. Zo zou het drinken van 3 kopjes groene thee per dag al de kans op een hartinfarct met 50 % verlagen en verder is er minder kans op trombose, hypertensie (hoge bloeddruk) en angor pectoris (hartkramp).

Andere nuttige werkingen

Het regelmatig drinken van groene thee heeft ook nog andere gezondheidsvoordelen:

- ze beschermt ook het leverweefsel, waardoor ze de kans vermindert op leverfibrose (overmatige bindweefselvorming) en levercirrose;
- ze bevordert het vetmetabolisme, helpt zo overgewicht te voorkomen en verhoogt het succes van afslankingskuren;
- ze bevordert de algemene immuniteit, waardoor men beter bestand is tegen grippale infecties, schimmel- en darminfecties;
- bij diarree en gastro-enteritis helpt groene thee door haar tannines (looistoffen) met hun astringerende of "samentrekkende" werking op de slijmvliezen, abnormale afscheidingen en ontstekingsverschijnselen van de darm af te remmen;
- ze helpt het hormonale evenwicht bij de vrouw te verbeteren met minder kans op voorkomen van of last door:



Zeer interessant is het feit dat groene thee het zenuwweefsel beschermt tegen oxidatieve schade.

- endometriose, baarmoederfibromen, baarmoederhalsafwijkingen;
- ze vermindert bij de man de kans op goedaardige prostaatvergroting, op prostatitis (prostaatontsteking) en op mannelijke kaalheid;
- ze helpt vroegtijdige cariës te voorkomen;
- ze remt, als ze bij de maaltijden wordt gedronken, de opname van ijzer en is daarmee een topmiddel bij ijzerstapelingsziekte (congenitale hemochromatose).

Waarschuwingen

Er wordt aangeraden het drinken van groene thee te beperken tot een maximum van twee koppen bij de volgende personen: zwangere en zogende vrouwen, mensen met angsten, met een onregelmatige hartslag of uitgesproken gevoeligheid voor cafeïne. Drink groene thee niet te sterk en vooral niet te heet, want op de lange duur zou dit laatste wel de kans op slokdarmkanker verhogen, spijts de algemeen beschermende werking tegen kanker. Groene thee wordt het best gedronken tussen de maaltijden, omdat ze de opname van ijzer remt (tenzij dat net gewenst is, zoals bij ijzerstapelingsziekte), van calcium, vitamine B1 en B12. Overmatig drinken van thee kan door de looistoffen constipatie veroorzaken en omdat thee rijk is aan oxalaten wordt ze best niet gedronken bij de voorgeschiedenis van nierstenen op basis van calciumoxalaat.

Geschikt voedings supplement

Wie het klaarmaken en drinken van groene thee te omslachtig vindt, er in hogere dosis therapeutisch gebruik wil van maken of gewoonweg groene thee niet lust, kan een voedings supplement van groene thee gebruiken. Maar dan is de kwaliteit zeer belangrijk! Kies dan voor een extract dat – net zoals thee gedronken wordt – is verkregen door waterige extractie en niet door het toxische ethylacetataat, noch door aceton of alcohol! Ga ook na of het extract gestandaardiseerd is, wat wil zeggen dat de hoeveelheid van de werkzame stof EGCG erin gekend is. Ten slotte, als men in hogere dosis van groene thee gebruik wil maken (zoals bij ernstige aandoeningen), dan is zeker een groene thee-extract, rijk aan EGCG en arm aan cafeïne, aan te raden.