

Catechinen uit groene thee bevorderen gewichtsafname

Catechinen, een subklasse van de flavonoïden, zijn krachtige antioxidanten en antibacteriële stoffen. Groene thee is één van de rijkste natuurlijke bronnen van catechinen, met name van epigallocatechinegallaat (EGCG) dat momenteel sterk in de wetenschappelijke belangstelling staat vanwege de werking op onder meer cardiovasculaire aandoeningen en de ziekte van Alzheimer. In chocolade, zwarte thee, druiven en wijn worden kleinere hoeveelheden catechinen aangetroffen. Zwarte thee wordt gefermenteerd voor het stomen en drogen, waardoor de flavonoïden helemaal verloren gaan.

Catechinen blijken ook het afslanken door lichaamsbeweging te kunnen ondersteunen. Ruim honderd mensen die overgewicht hadden (BMI van gemiddeld 32) dronken twaalf weken lang dagelijks ofwel een halve liter drank met 625 mg catechinen uit groene thee ofwel een drank zonder catechinen. De proefpersonen aten allemaal een identiek ontbijt en diner en werden geïnstrueerd om hun calorie- en vetinname verder te beperken, zodat hun totale voedselinname vergelijkbaar was. Ook

werd hen gevraagd om tijdens de testperiode 180 minuten per week met gematigde intensiteit te bewegen. Meer dan drie keer per week gebeurde dat onder supervisie. Aan het einde van de onderzoeksperiode bleek de groep die de drank met de catechinen uit groene thee had gekregen een groter gewichtsverlies te hebben dan de controlegroep. Ook de afname van totaal abdominaal vet, subcutaan abdominaal vet en nuchtere serum triglyceriden was groter in de 'catechinengroep'. <<

Mak KC, Reeves MS, Farmer M, et al. Green Tea Catechin Consumption Enhances Exercise-Induced Abdominal Fat Loss in Overweight and Obese Adults. *J. Nutr.* December 11, 2008.

Redactie

De hoeveelheid catechinen in een kop groene thee kan variëren en is onder meer afhankelijk van de hoeveelheid groene thee en de tijd die de thee heeft staan trekken. In een gemiddelde kop groene thee zitten ongeveer 50-100 mg catechinen, maar in sterke thee van hoge kwaliteit kan dit oplopen tot zo'n 150 mg. Groene thee capsules kunnen aanzienlijk hogere gehalten bevatten, aangezien er gestandaardiseerd kan worden op catechinen.