



Groene thee helpt je afslanken

De heilzame werking van groene thee is al door honderden wetenschappelijke studies aangetoond. Groene thee heeft echter een bijkomende positieve eigenschap die minder goed gekend is: het is een uitstekend hulpmiddel bij het afslanken. Als je je gewicht onder controle wilt houden of enkele kilo's wilt verliezen, is het dus een goede keuze om dagelijks regelmatig groene thee te drinken.

Groene thee en zwarte thee worden allebei gemaakt van de blaadjes van de theeplant, de *Camellia sinensis*. Alleen de manier waarop van de blaadjes thee wordt gemaakt, is verschillend. Groene thee wordt geproduceerd door de versgeplukte blaadjes lichtjes te stomen, terwijl bij zwarte thee de blaadjes worden geroosterd en dus volledig oxideren. Tijdens dit oxidatieproces gaan de polyfenolen die in de thee zitten echter bijna allemaal verloren. In vergelijking met zwarte thee bevat groene thee ongeveer 30-40 % polyfenolen, zwarte thee maximaal 10%.

Het zijn precies die polyfenolen – plantaardige stoffen met sterke anti-oxidant, antikanker en antivirale eigenschappen – die maken dat groene thee zoveel meer gezondheidsbevorderende eigenschappen heeft dan gewone zwarte thee. Van alle polyfenolen in groene thee zijn het in het bijzonder de catechines die van groene thee een uitzonderlijk gezondheidsproduct maken, omdat ze in slechts heel weinig voedingsstoffen te vinden zijn. Buiten groene thee vindt men ze enkel – en dan nog in veel mindere mate – in druiven, wijn en zwarte chocolade.

Van catechines (ook wel 'thee-flavonoïden' genoemd) is bewezen dat ze sterke ontstekingswerende en antikanker eigenschappen hebben en beschermend werken tegen hart- en vaatandoeningen, maar recent onderzoek naar de werking van catechines heeft nu ook uitgewezen dat deze polyfenolen ook een zeer belangrijke rol spelen in de **manier waarop het lichaam energie verbrandt en vet opstapelt**. Van alle polyfenolen in groene thee is het vooral EGCG of epigallocatechine gallaat dat bijzonder krachtig is. Groene thee geeft je metabolisme een boost!

Wetenschappelijk onderzoek

Verschillende studies die werden gedaan met EGCG hebben uitgewezen dat deze stof op verschillende manieren helpt om gewicht te verliezen. Om te beginnen stimuleert ze het proces van thermogenese (de snelheid waarmee je lichaam calorieën verbrandt). Er zijn nog andere stoffen in je voeding die dit doen, bijvoorbeeld cafeïne en capsïcine (een stof in rode pepertjes), maar bij EGCG is dit effect veel groter. Uit onderzoek blijkt dat het drinken van groene thee je metabolisme (stofwisseling) een flinke boost geeft, zonder dat dit een effect heeft op je hartslag. Door het drinken van groene thee verhoog je je stofwisseling met ongeveer 4 procent.



In een studie, waarvan de resultaten in januari 2005 werden gepubliceerd in de American Journal of Clinical Nutrition, werden de effecten van catechines op de vermindering van lichaamsvet en lichaamsgewicht bestudeerd bij 35 Japanse mannen. Alle mannen die aan de studie deelnamen hadden hetzelfde gewicht, dezelfde BMI (Body Mass Index) en dezelfde heupomtrek. De mannen werden in twee groepen verdeeld. Gedurende drie maanden dronk de eerste groep elke dag een liter oolong thee versterkt met 690 mg EGCG, de andere groep dronk oolong thee met 22 mg EGCG. Drie maanden lang aten alle mannen hetzelfde ontbijt en avondmaal en kregen ze de opdracht om tussendoor hun calorie-inname zo beperkt mogelijk te houden. Na drie maanden bleek dat de mannen die het catechine-extract hadden ingenomen het meeste gewicht hadden verloren (2,7 kg tegenover 1,5 kg) en dat hun BMI, heupomtrek en lichaamsvet het sterkst was afgenomen. Bovendien was bij deze groep mannen de LDL ('slechte') cholesterol gedaald. Conclusie van de onderzoekers: de catechines in groene thee stimuleren niet alleen het verbranden van calorieën en het verlagen van de LDL-cholesterol, maar verminderen ook de hoeveelheid lichaamsvet. Verschillende bijkomende onderzoeken toonden aan dat de catechines in groene thee welbepaalde enzymen blokkeren die nodig zijn voor de opstapeling van vet.

Groene thee helpt je insuline- en bloedsuikerpeil te controleren

De Amerikaanse Dr. Nicholas Perricone beweerde in de talkshow van Oprah Winfrey dat als je je dagelijkse kopjes koffie vervangt door groene thee, je binnen de zes weken vijf kilo afslankt. Misschien een lichtjes overdreven uitspraak, maar de argumenten van Dr. Perricone houden wel steek: **'Koffie bevat zuren die je bloedsuiker en insuline doen stijgen, waardoor je lichaamsvetten opstapelt.** Door over te schakelen op groene thee krijg je nog je dagelijkse portie cafeïne, maar je zorgt er tegelijk voor dat je je bloedsuikerspiegel mooi onder controle houdt en je hoeveelheid lichaamsvet vermindert snel.' Alleen al door groene thee te drinken in plaats van koffie, zorg je ervoor dat je elke dag 80 kilocalorieën extra verbrandt. Per jaar maakt dit een verschil van vier kilo.

Groene thee helpt inderdaad om de **bloedsuiker onder controle houden**. Het vermijdt vooral dat de bloedsuiker na aan maaltijd peilsnel de hoogte in gaat en hierdoor worden hoge insulinepieken vermeden. Insulinepieken hebben als gevolg dat er meer vet wordt opgeslagen. Omdat het de bloedsuiker helpt stabiliseren, zorgt groene thee ervoor dat je geen suikerdips meer hebt en dat je dus geen last meer zult hebben van extreme honger en 'vreetbuien'. Daarnaast helpt groene thee om afvalstoffen gemakkelijker af te voeren.

Minder honger

Voor mensen die gewicht trachten te verliezen, heeft groene thee nog een ander voordeel: het zorgt ervoor dat je minder trek in eten hebt. Dit blijkt althans uit een onderzoek met ratten die werden geïnjecteerd met groene thee-extract. Na een week bleek dat de ratten 60% minder gingen eten en tot 21% van hun lichaamsgewicht verloren. Men vermoedt dat dit te maken heeft met de bloedsuikerregulerende effecten van groene thee.



2 tot 6 kopjes per dag

De minimale hoeveelheid die je moet drinken om effecten te hebben is 800 ml per dag, het equivalent van ongeveer 4 à 6 kopjes. Het is vooral belangrijk dat je in de loop van de dag regelmatig een kopje groene thee drinkt en dit over een langere periode. Uiteraard helpt het als je je dagelijkse kopjes koffie (en vooral dan de caloriebommen met veel melk en suiker!) vervangt door groene thee.

Kies echter groene thee van goede kwaliteit (Teavital en / of Matcha Thee bij Huidcentrum). Het is de kwaliteit van de theeblaadjes die bepaalt hoe werkzaam de thee is. Je ondervindt de gezondheids- en afslankingeffecten van groene thee enkel als je hoogwaardige groene thee drinkt met minstens 10 procent catechines (een minimum van 7,1 EGCG). Er zijn slechts weinig groene thees op de markt die dergelijke hoge dosis EGCG bevatten. Jammer genoeg zijn er heel wat minderwaardige groene thees in de handel en is de groene thee in builtjes (de soorten die je in de supermarkt vindt) waardeloos in het kader van een gezondheids- en afslankingsprogramma.

Conclusie

Groene thee is geen wondermiddel, waarmee je in korte tijd spectaculair kunt afslanken. Afslanken en een gezond gewicht behouden doe je in de eerste plaats door gezond en evenwichtig te eten en veel te bewegen. Groene thee is echter een uitstekend een hulpmiddel omdat het de stofwisseling stimuleert, de bloedsuikerspiegel helpt reguleren, je hongergevoel lichtjes onderdrukt en de opstapeling van vet uit suiker tegenwerkt.

Wat met groene thee-afslankpillen?

Wij raden aan voorzichtig te zijn met groene thee-afslankpillen. De kwaliteit is niet altijd gegarandeerd en vaak bevatten ze ongezonde dosissen cafeïne en/of onvoldoende dosissen EGCG om doeltreffend te zijn. Houd het liever natuurlijk en drink groene thee van goede kwaliteit. Dit is nog lekker ook!

Stimulerend effect

Groene thee bevat theïne en heeft daardoor een licht stimulerend effect, dus als je er veel van drinkt voor het slapengaan, zul je wellicht moeilijker kunnen inslapen. Toch blijkt dat de meeste mensen – zelfs mensen die vrij gevoelig zijn voor cafeïne – veel minder gevoelig zijn voor de stimulerende effecten van groene thee dan van cafeïne. **Laat groene thee echter niet koud worden: de stimulerende werking ervan is dan veel groter.**



Waarom je verder ook best regelmatig groene thee drinkt

- ◆ Groene thee is een antioxidant die 25 tot wel 100 keer sterker is dan vitamine C en E.
- ◆ Groene thee versterkt het immuunsysteem
- ◆ Groene thee vermindert LDL-cholesterol
- ◆ Groene thee helpt de bloeddruk te verlagen
- ◆ Groene thee maakt je weerbaarder tegen stress
- ◆ Groene thee beschermt tegen dementie en aderverkalking
- ◆ Groene thee verbetert de doorbloeding
- ◆ Groene thee heeft een anti-kanker werking in alle fasen van het kankerproces
- ◆ Groene thee helpt je metabolisme verhogen en dus af te slanken

Referenties

- Nagao, T. *American Journal of Clinical Nutrition*, January 2005; vol 81:122-129.
- Carlson JR, Bauer BA, Vincent A, Limburg PJ, Wilson T. *Reading the tea leaves: anticarcinogenic properties of (-)-epigallocatechin-3-gallate*. *Mayo Clin Proc* 2007; 82(6):725-32.
- *Clinical development plan: tea extracts. Green tea polyphenols. Epigallocatechin gallate*. *Cell Biochem Suppl* 1996; 26:236-57.
- Khan N, Mukhtar H. *Multitargeted therapy of cancer by green tea polyphenols*. *Cancer Lett* 2008; 269(2):269-80.
- Lee SH. *Re-introducing tea to the west, this time to fight cancer (2nd edition, June 2005)*. Presented in part at the *Society for Integrative Oncology 1st International Conference, New York, 2004*.
- Lee SH. *The truth in tea (3rd edition, August 2005)*. www.greenteahaus.com