



DOSSIER · NATURSTOFF

Grüner Tee und EGCG

Grüner Tee und Grüntee-Extrakt senkten Cholesterin, Blutdruck und Gewicht leicht, Mundspülungen verringerten Zahnbelag; bei Krebs zeigte sich kein gesicherter Nutzen, und hochdosierte Extrakte können die Leber belasten.

3.724

STUDIEN
INSGESAMT

421

AM MENSCHEN

153

DAVON
KONTROLLIERT

417

AN TIEREN

579

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Grüner Tee und EGCG auf einen Blick

Metaanalysen fanden unter Grüntee und Grüntee-Extrakt leicht niedrigere Werte für Gesamt- und LDL-Cholesterin, Körpergewicht, Blutzucker und HbA1c ⁵⁶¹⁰¹⁷³⁷.

Mundspülungen, Zahnseide und Kaugummi mit Grüntee-Extrakt verringerten Zahnbelag gegenüber Placebo oder üblicher Pflege ⁹⁵¹¹⁰¹¹¹²¹.

Bei Vorstufen von Darm- und Prostatakrebs fanden kontrollierte Studien unter Grüntee-Extrakt und Grüntee-Catechinen keinen Unterschied bei neuen Adenomen oder Krebsfällen ⁶⁵¹¹⁶.

Grüner Tee und EGCG: ausgewertet wurden 265 Studien am Menschen, darunter 156 randomisierte kontrollierte Studien und 61 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 12.147 Teilnehmer. Stand: 5. Oktober 2026.

1. Was ist Grüner Tee und EGCG? Vorkommen, Herkunft und Formen

Grüner Tee ist ein Aufguss aus den Blättern der Teepflanze Camellia sinensis, die nach der Ernte kaum oxidiert werden. EGCG (Epigallocatechingallat) ist das mengenmäßig bedeutendste Catechin des grünen Tees und gehört zur Gruppe der Polyphenole. Traditionell wird grüner Tee in Ostasien als Alltagsgetränk getrunken; in Studien untersucht werden sowohl das Getränk als auch daraus hergestellte Extrakte.

Die Blätter von Camellia sinensis liefern den Aufguss; Extrakte werden daraus gewonnen und in Kapseln, Pulvern oder Getränken verwendet. Angebaut wird die Pflanze vor allem in Ostasien und weiteren subtropischen Regionen.

Beim grünen Tee wird das Blatt nach der Ernte kurz erhitzt oder gedämpft und getrocknet, wodurch die Oxidation weitgehend ausbleibt. Für Extrakte werden die Blätter mit Wasser oder Lösungsmitteln ausgezogen und das Ergebnis getrocknet; geprüft werden in Studien der Aufguss, der Extrakt und einzelne Catechine wie EGCG.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Aufguss aus den Blättern (Getränk)
- Grüntee-Extrakt in Kapseln oder Tabletten
- Entkoffeinierter Grüntee oder Extrakt
- EGCG-angereicherter Extrakt
- Gemahlenes Blattpulver (zum Aufrühren)

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Schwarzer Tee und Oolong-Tee, bei denen das Blatt stärker oxidiert wird
- Kräuter- und Früchtetees aus anderen Pflanzenarten
- Andere Catechine und Polyphenole aus anderen Quellen als Camellia sinensis

2. Wie wirkt Grüner Tee und EGCG? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Körpergewicht und Stoffwechsel	gemischt	hoch	18 Metaanalysen · 25 kontrolliert · 13 weitere	900
Herz und Kreislauf	überwiegend verbessert	hoch	13 Metaanalysen · 22 kontrolliert · 12 weitere	1.114
Zähne und Mundraum	überwiegend verbessert	hoch	2 Metaanalysen · 18 kontrolliert · 1 weitere	716
Haut	gemischt	hoch	1 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 4 weitere	239
Krebserkrankungen	überwiegend kein Unterschied	mittel	2 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 13 weitere	1.371
Leber	überwiegend kein Unterschied	mittel	1 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 5 weitere	1.199
Weitere Untersuchungen	überwiegend verbessert	hoch	9 Metaanalysen · 72 kontrolliert · 38 weitere	4.697

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Grüner Tee und EGCG, Körpergewicht und Stoffwechsel: Studien am Menschen

Bei Übergewicht senkte Grüntee-Extrakt laut Metaanalysen Körpergewicht, BMI und Körperfettanteil leicht ⁵³⁷. Getränke mit zugesetzten Tee-Catechinen verringerten gegenüber Placebo-Getränken das Bauchfett, auch das viszerale Fett ¹³⁸⁵. Bei Mädchen mit Adipositas senkte ein entkoffeinierter Polyphenol-Extrakt den Körperfettanteil stärker als Placebo ¹⁰⁹. Zusätzlich zu Training brachte Grüntee laut einer Metaanalyse nur wenig zusätzlichen Gewichtsverlust ⁴³. Eine Metaanalyse fand außerhalb Japans keinen Gewichtsunterschied ⁵⁹. Studien aus Japan zeigten kleine Vorteile, die die Autoren für klinisch kaum bedeutsam halten ⁵⁹. Ein entkoffeinierter Catechin-Extrakt veränderte das Gewicht über ein Jahr nicht ⁹¹. Metaanalysen fanden unter Grüntee, Grüntee-Extrakt und EGCG etwas niedrigere Nüchternblutzucker- und HbA1c-Werte, beim HbA1c aber nur einen kleinen Effekt ¹⁷³⁸⁴⁵. Drei Tassen Grüntee täglich senkten bei Diabetes Typ 2 mit Nierenschaden HbA1c und Gesamtcholesterin gegenüber einer Gruppe ohne Tee ¹⁰⁴. Eine Übersicht über Metaanalysen und eine Metaanalyse bei metabolischem Syndrom fanden dagegen keinen Unterschied ³⁰⁴⁷.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Wang et al. 2025	systematische Übersicht · 30.133 Teilnehmer	Nahrungsergänzungsmittel, u. a. Grüntee-Catechine; gegen Placebo bzw. Kontrolle in 46 randomisierten Studien
⁵ Asbaghi et al. 2024	Metaanalyse · 3.802 Teilnehmer	Grüntee-Extrakt (GTE) als Nahrungsergänzung; gegen Placebo oder Kontrolle
⁷ Ranneh et al. 2024	systematische Übersicht · 1.840 Teilnehmer	Polyphenol-Nahrungsergänzung, u. a. Grüntee-Extrakt; gegen verschiedene Polyphenol-Supplemente untereinander
⁸ Jayedi et al. 2024	Metaanalyse · 1.710 Teilnehmer	Grüner Tee (Getränk), Vergleich mit Kaffee, schwarzem Tee, Sauertee; durchschnittlich 10 Wochen; gegen Placebo,
¹² Zago et al. 2026	Metaanalyse · 1.109 Teilnehmer	Grüner Tee / Grüntee-Extrakt; gegen Placebo
¹³ Hibi et al. 2018	Metaanalyse · 921 Teilnehmer	Getränke mit Grüntee-Catechinen (GTC); 540-588 mg GTC pro Getränk; 12 Wochen; gegen Placebo-Getränk
¹⁷ Jia et al. 2024	Metaanalyse · 722 Teilnehmer	Grüner Tee (Form nicht näher angegeben); gegen Kontrollgruppe
¹⁸ Wang et al. 2023	Metaanalyse · 613 Teilnehmer	Grüntee-Catechin-Präparat (Extrakt); gegen Kontrollgruppe (Placebo) in 11 RCTs

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{21 23 30 37 38 39 43 45 46 47 53 57 59 63 78 85 91 104 109 115 120 126 132 137 140 142 151 155 156 157 158 159 160 167 171 174 175 184 189 205 211 213 215 222 223 224 231 232}

Grüner Tee und EGCG, Herz und Kreislauf: Studien am Menschen

Metaanalysen fanden unter Grüntee und Grüntee-Catechinen etwas niedrigeres Gesamt- und LDL-Cholesterin als in den Kontrollgruppen ⁶¹⁰⁴⁵⁵⁷. Zwei Sorten Grüntee-Extraktpulver senkten das LDL-Cholesterin stärker als Placebo ⁷⁸. Bei HDL-Cholesterin und Triglyceriden waren die Ergebnisse uneinheitlich ⁶¹⁰¹⁸⁵⁰. Metaanalysen fanden zudem eine leichte Senkung des Blutdrucks um etwa ein bis zwei mmHg ⁹²⁹⁵⁷. Bei Übergewicht, metabolischem Syndrom und in einer einjährigen Extraktstudie zeigte sich dagegen kein Unterschied ¹⁸³⁰⁶⁷. Unter Grüntee-Extrakt sank in zwei Studien das HDL-Cholesterin, in einer davon zusätzlich zu zügigem Gehen ¹⁴⁵¹⁸⁴.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Osadnik et al. 2022	Metaanalyse · 13.062 Teilnehmer	Grüntee-Extrakt im Vergleich zu anderen Nutrazeutika; gegen Placebo/keine Intervention und andere Nutrazeutika

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Lagou et al. 2025	Metaanalyse · 5.205 Teilnehmer	Flavan-3-ol-reiche Lebensmittel, Getränke oder Supplemente (u.a. EGCG, Tee, Kakao); 586 mg Gesamt-Flavan-3-ole (95% CI 5
⁶ Xu et al. 2020	Metaanalyse · 3.321 Teilnehmer	Grüntee-Konsum (Zubereitungsform nicht spezifiziert); gegen Grüntee-Supplementierung versus Kontrollgruppe
⁹ Xu et al. 2020	Metaanalyse · 1.697 Teilnehmer	Grüntee-Supplementierung (Form nicht spezifiziert); kurzfristige Studien; gegen Placebo
¹⁰ Kim et al. 2011	Metaanalyse · 1.415 Teilnehmer	Grüntee-Catechine (GTCs); 145 bis 3.000 mg/Tag; 3 bis 24 Wochen; gegen Kontrolle
¹² Zago et al. 2026	Metaanalyse · 1.109 Teilnehmer	Grüner Tee / Grüntee-Extrakt; gegen Placebo
¹³ Hibi et al. 2018	Metaanalyse · 921 Teilnehmer	Getränke mit Grüntee-Catechinen (GTC); 540-588 mg GTC pro Getränk; 12 Wochen; gegen Placebo-Getränk
¹⁸ Wang et al. 2023	Metaanalyse · 613 Teilnehmer	Grüntee-Catechin-Präparat (Extrakt); gegen Kontrollgruppe (Placebo) in 11 RCTs

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [22](#) [28](#) [29](#) [30](#) [39](#) [43](#) [45](#) [50](#) [56](#) [57](#) [67](#) [78](#) [99](#) [104](#) [112](#) [126](#) [137](#) [138](#) [142](#) [145](#) [150](#) [151](#) [152](#) [154](#) [157](#) [160](#) [171](#) [177](#) [180](#) [184](#) [187](#) [189](#) [195](#) [200](#) [208](#) [215](#) [226](#) [228](#) [231](#)

Grüner Tee und EGCG, Zähne und Mundraum: Studien am Menschen

Bei Zähnen und Mundraum senkten Mundspülungen, Zahnseide und Kaugummi mit Grüntee-Extrakt den Zahnbelag gegenüber Placebo oder üblicher Pflege [95110111121](#). Gegenüber Chlorhexidin schnitten sie gleich oder etwas schwächer ab [95110111](#). Auch Zahnfleischbluten ging in zwei kontrollierten Studien zurück [110121](#). Bei Zahnfleiscentzündung sah eine Metaanalyse für Grüntee-Mundspülungen jedoch keinen gesicherten Nutzen [14](#). Bei Parodontitis verringerte sich die Zahnfleischtaschen-Tiefe stärker, wenn beim Reinigen EGCG-Lösung als Kühlmittel diente oder ein Grüntee-Gel eingebracht wurde [14149173](#). Nach dem Ziehen von Zähnen senkten mit Grüntee-Extrakt getränkte Tupfer Schmerzen und Schmerzmittelverbrauch gegenüber Kochsalz [122135](#). Bei fortgeschrittenem Kopf-Hals-Krebs in Palliativbehandlung besserte eine Grüntee-Mundspülung den Mundzustand, nicht aber Schmerz und Lebensqualität [105](#). Nach Parodontalchirurgie wirkte ein Gel aus Grüntee-Extrakt und Hyaluronsäure so gut wie Chlorhexidin-Gel und verursachte weniger Geschmacksstörungen und Verfärbungen [133](#). Am Gaumen nach Entnahme eines Zahnfleischtransplantats brachte ein Gel aus Grüntee-Extrakt und Hyaluronsäure keinen Unterschied bei Wundheilung und Schmerzen [191](#).

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁴ Heuzeroth et al. 2025	Metaanalyse · 814 Teilnehmer	Grüntee-Extrakt als Mundspülung oder lokale Applikation; gegen Chlorhexidin, Kontrollgruppe, Kurkuma
²⁶ Julien et al. 2026	systematische Übersicht	Grüner Tee als bioaktives Agens, neben anderen Lebensmitteln; gegen Zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten als d
⁴⁴ Woelber et al. 2023	systematische Übersicht	Grüner Tee (Getränk) als Zusatz zur nicht-chirurgischen Parodontaltherapie; gegen Nicht-chirurgische Parodontalthe
⁹⁵ Sharma et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 90 Teilnehmer	5% Camellia sinensis Mundspülung; 5% Mundspülung, Menge nicht genannt; 21 Tage; gegen 0,2% Chlorhexidin und
¹⁰⁵ Roy et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 64 Teilnehmer	Mundspülung auf Basis von grünem Tee; dreimal täglich; 6 Wochen; gegen übliche Versorgung (Kontrollgruppe)
¹¹⁰ Sandesh et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	5% Grüntee-Extrakt-imprägnierte Zahnseide; 5% Extrakt, zweimal täglich; 15 Tage; gegen 5% Chlorhexidin-Zahnseic
¹¹¹ Lile et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Mundspülung mit 5% Grüntee-Extrakt; zweimal täglich spülen, vier Wochen; 4 Wochen; gegen Placebo, 0,2% Chlorh
¹¹⁴ Deshpande et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Grüntee-Mundspülung, teils mit Ingwer; 30 Tage; gegen Chlorhexidin-Mundspülung

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [121](#) [122](#) [125](#) [128](#) [129](#) [133](#) [135](#) [136](#) [149](#) [163](#) [173](#) [174](#) [191](#)

Grüner Tee und EGCG und Haut: Studien am Menschen

Bei Haut und Haaren zeigt sich ein gemischtes Bild. Laut einer Metaanalyse milderten eingenommene Grüntee-Catechine die Hautrötung nach UV-Bestrahlung stärker als Placebo ²⁰. Grüntee-Catechine mit Vitamin C zeigten in einer kontrollierten Studie keinen Unterschied bei Sonnenbrand und Hautentzündung nach UV-Bestrahlung ¹¹⁹. Eine zweite Studie fand nur einen Schutz des Bindegewebeisseiweißes Fibulin-5 ¹¹⁸. Ein Mischpräparat aus Grüntee-Extrakt, Bambus-Extrakt und Selen verbesserte bei akutem Haarausfall die Haardichte gegenüber Placebo ¹⁰³. Welcher Bestandteil wirkte, ist offen. Eine Gesichtsschmierung mit Grüntee-Extrakt in Chitosan-Mikropartikeln verbesserte im Halbseitenvergleich Hautelastizität und Fältchen stärker als eine Placebocreme ¹³⁹. Eine Creme aus EGCG, Vitamin E und Traubenkern-Procyanidinen verkleinerte bei Neurodermitis die betroffene Fläche schneller als die Vergleichscreme ¹²³. Das Gesamtbild besserte sich in beiden Gruppen ¹²³.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²⁰ Kapoor et al. 2021	Metaanalyse · 100 Teilnehmer	Grüntee-Catechine oral (Supplement/Extrakt); 6 bis 12 Wochen; gegen Placebo
³³ Śladowska et al. 2025	systematische Übersicht	EGCG allein als Kochsalzlösung oder als Shampoo-/Creme-Bestandteil; gegen Placebo, Ausgangswert oder konve
³⁴ Allam et al. 2025	systematische Übersicht	Grüner Tee unter anderen pflanzlichen Mitteln; gegen Konventionelle Behandlung bzw. Kontrolle (nicht spezifiziert)
¹⁰³ Lacetera et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 66 Teilnehmer	Hair'InsideTM: Grüntee-Extrakt, Bambus-Extrakt, Selen; 84 Tage; gegen Placebo, randomisiert, doppelblind
¹¹⁸ Charoenchon et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	Grüntee-Catechine 540 mg plus Vitamin C 50 mg oder Placebo; 540 mg GTC plus 50 mg Vitamin C zweimal täglich
¹¹⁹ Farrar et al. 2015	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	Kapseln mit Grüntee-Extrakt (540 mg GTC) plus Vitamin C; 1350 mg Extrakt (540 mg GTC) + 50 mg Vitamin C, zwe
¹²³ Patrizi et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 44 Teilnehmer	MD2011001 Creme mit Vitamin E, EGCG und Traubenkern-Procyanidinen; 28 Tage; gegen Placebo-Creme
¹³⁹ Wisuitiprot et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 29 Teilnehmer	Grüntee-Extrakt in Chitosan-Mikropartikeln (GTP) in Emulsionscreme; 8 Wochen, Kontrolle alle 2 Wochen; gegen P

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ²¹⁷ ²²¹

Grüner Tee und EGCG und Krebserkrankungen: Studien am Menschen

Bei Krebs fanden die kontrollierten Studien überwiegend keinen Unterschied ⁶⁵¹¹⁶. Unter Grüntee-Extrakt traten neue Darmadenome nicht seltener auf als unter Placebo ⁶⁵. Bei Prostatakrebs-Vorstufen traten unter Grüntee-Catechinen ebenso viele Krebsfälle auf wie unter Placebo ¹¹⁶. Eine Genauswertung der Darmstudie sah weniger Adenome nur bei Menschen ohne eine bestimmte Transporter-Genvariante ⁶⁶. Eine Metaanalyse fand unter EGCG nach Entfernung von Darmpolypen seltener ein Wiederauftreten als unter Placebo ¹¹. Eine Metaanalyse vor allem aus Beobachtungsstudien fand beim Prostatakrebs-Risiko keinen Unterschied zwischen viel und wenig Teetrinken ⁵⁵. Nur über sieben Tassen täglich war das Risiko niedriger ⁵⁵. Zwei Metaanalysen kleiner Placebo-Studien errechneten für Catechin-Präparate bei Prostatakrebs-Vorstufen ein geringeres Krebsrisiko ¹⁹⁵⁵. **Vermutung:** In Beobachtungsstudien war Grüntee trinken mit seltenerem Eierstock- und Gebärmutterkrebs verbunden ⁶⁰. Solche Daten zeigen nicht, ob der Tee die Ursache ist.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹¹ He et al. 2024	Metaanalyse · 1.389 Teilnehmer	EGCG (Grüntee-Extrakt) oder Placebo; langfristig; gegen Placebo
¹⁹ Perletti et al. 2019	Metaanalyse · 223 Teilnehmer	konzentrierte Grüntee-Catechin-Extrakte; gegen Placebo
⁴⁹ Grammatikopoulou et al. 2020	systematische Übersicht	Grüntee-Catechine, auch in Kombinationspräparaten; gegen Placebo oder andere Intervention in RCTs
⁵⁵ Guo et al. 2017	Kohortenstudie	Grüner Tee (Aufguss) bzw. Grüntee-Catechine; Kategorien des Grüntee-Konsums, >7 Tassen/Tag; gegen h
⁶⁰ Butler et al. 2011	Kohortenstudie	Grüner Tee (Aufguss) und schwarzer Tee als Vergleich; gegen Schwarzer Tee bzw. kein Tee
⁶⁵ Seufferlein et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 1.001 Teilnehmer	Grüntee-Extrakt, standardisiert auf 150 mg EGCG; 150 mg EGCG zweimal täglich; 3 Jahre; gegen Placebo, c
⁷⁹ Biernacka et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 133 Teilnehmer	EGCG-Kapseln 600 mg/Tag oder Grüntee-Getränk; 600 mg/Tag EGCG; 6 Monate; gegen Placebo

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁹³ Kumar et al. 2015	randomisiert kontrolliert · 97 Teilnehmer	Polyphenon E, entkoffeiniertes Grüntee-Catechin-Gemisch; 400 mg EGCG pro Tag; 1 Jahr; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [97](#) [116](#) [194](#) [198](#) [202](#) [206](#) [209](#) [216](#) [229](#) [230](#) [231](#) [233](#)

Grüner Tee und EGCG und Leber: Studien am Menschen

Für die Leber ist das Bild uneinheitlich: Zusammen mit zügigem Gehen sank unter Grüntee-Extrakt die AST, unter Placebo nicht ¹⁴⁵. Unter hochdosiertem Extrakt stieg die ALT dagegen an, bei einer bestimmten Genvariante besonders stark ⁶⁴. Ein entkoffeiniertes Grüntee-Extrakt-Konfekt veränderte bei Gesunden und Menschen mit metabolischem Syndrom die Leberwerte gegenüber Placebo nicht ¹²⁶. In einer offenen Studie erhielten junge Frauen EGCG allein oder mit Clomifen oder Letrozol; keine zeigte Zeichen einer Leberschädigung ¹³¹. **Vermutung:** Eine systematische Übersicht, teils mit Tierversuchen, sieht in EGCG und Grüntee-Extrakt eine mögliche Hilfe bei Fettleber ⁴⁶. **Vermutung:** Eine systematische Übersicht zu Polyphenolen bei Fettleber berichtet für Grüntee-Extrakt verbesserte Leberwerte ⁷. Noch offen ist, welche Extraktmenge die Leber belastet und wer, etwa wegen seiner Gene, besonders empfindlich reagiert.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁷ Ranneh et al. 2024	systematische Übersicht · 1.840 Teilnehmer	Polyphenol-Nahrungsergänzung, u. a. Grüntee-Extrakt; gegen verschiedene Polyphenol-Supplemente untereinander
¹⁵ Brooks et al. 2026	systematische Übersicht · 785 Teilnehmer	Polyphenol-Supplemente, u.a. EGCG, Curcumin, Silymarin, Cranberry; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen
⁴⁶ Abunofal et al. 2022	systematische Übersicht	EGCG oder Grüntee-Extrakt (GTE)
⁶⁴ Acosta et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 1.075 Teilnehmer	Hochdosierter Grüntee-Extrakt (Kapseln) mit 843 mg EGCG/Tag; 843 mg EGCG/Tag; 12 Monate; gegen Placebo-Ka
¹¹² Pormlikul et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Grüntee-Getränk vs. Placebo-Getränk; 6 Wochen; gegen Placebo-Getränk, doppelblind randomisiert
¹²⁶ Zeng et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 40 Teilnehmer	Entkoffeiniertes Grüntee-Extrakt-Konfekt; 890 mg Gesamtcatechine pro Tag; 4 Wochen; gegen Placebo, doppelblin
¹⁴⁵ Zhang et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 24 Teilnehmer	Grüntee-Extrakt (GTE) Tabletten; 2 Tabletten à 150 mg GTE täglich; 12 Wochen Intervention, 4 Wochen Follow-up; g
¹⁹⁹ He et al. 2025	Studie	Polyphenon E (Theaphenon E), Grüntee-Polyphenol-Extrakt; 400, 800, 1.200, 1.600, 2.000 mg EGCG täglich; 24 Wc

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [222](#) [227](#)

Grüner Tee und EGCG: weitere Messgrößen in Studien

Grüntee-Extrakt senkte gegenüber Placebo das CRP bei Krankenhauspatienten mit COVID-19 und bei übergewichtigen Frauen nach den Wechseljahren ¹⁰¹¹⁴⁰. Eine Metaanalyse und eine einjährige Studie mit hochdosiertem Extrakt fanden bei CRP, IL-6 und TNF-alpha dagegen keinen Unterschied ³⁶⁹⁰. Metaanalysen fanden unter Grüntee-Ergänzung eine höhere antioxidative Kapazität im Blut und meist weniger Malondialdehyd, einen Marker für oxidativen Stress ⁵¹⁶³⁶. In einer einjährigen Extraktstudie blieben F2-Isoprostane, ein weiterer Marker, unverändert ¹⁷⁸. Bei schmerzhafter diabetischer Nervenschädigung linderte Grüntee-Extrakt die Schmerzen stärker als Placebo ⁷⁵. Eine Grüntee-Salbe nach Dammschnitt zeigte keinen gesicherten Gruppenunterschied ¹¹³. Zwei placebokontrollierte Matcha-Studien zeigten bei Schlafqualität und Stimmung nur Tendenzen; im Schlaf-EEG fand sich kein Unterschied ⁸⁹¹⁷⁶. Ein hitzebehandelter Grüntee-Extrakt verbesserte bei Menschen mit subjektiven Gedächtnisproblemen das Gedächtnis stärker als Placebo ⁹⁸. Matcha und entkoffeinierte Catechine verbesserten einzelne Aufmerksamkeits- und Arbeitsgedächtnistests ¹²⁴¹⁸⁶. Bei älteren Menschen mit kognitivem Abbau blieben die Hauptmaße unter Matcha unverändert ⁸⁹. Untersucht wurden vor allem Grüntee-Extrakt in Kapseln oder Tabletten, Matcha-Pulver ⁸⁹¹⁷⁶ und entkoffeinierter Extrakt ¹²⁶¹⁸⁶. Offen bleiben Aussagen zu Dosis, Zubereitung und Dauer, da die Studien sehr unterschiedliche Formen, Mengen und Vergleichsgruppen verwendeten.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Long et al. 2023	Metaanalyse · 3.852 Teilnehmer	Tee-Polyphenole neben 14 weiteren Polyphenolquellen; gegen Kontrolle ohne Polyphenol-Zusatz
⁵ Asbaghi et al. 2024	Metaanalyse · 3.802 Teilnehmer	Grüntee-Extrakt (GTE) als Nahrungsergänzung; gegen Placebo oder Kontrolle
⁷ Ranneh et al. 2024	systematische Übersicht · 1.840 Teilnehmer	Polyphenol-Nahrungsergänzung, u. a. Grüntee-Extrakt; gegen verschiedene Polyphenol-Supplemente untereinander
¹⁵ Brooks et al. 2026	systematische Übersicht · 785 Teilnehmer	Polyphenol-Supplemente, u.a. EGCG, Curcumin, Silymarin, Cranberry; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen Studien
¹⁶ Rasaei et al. 2021	Metaanalyse · 760 Teilnehmer	Grüntee-Supplementierung (Form im Abstract nicht näher bezeichnet); Dosis in mg/Tag in Meta-Regression untersucht
²⁴ Wójtowicz et al. 2026	systematische Übersicht	Nahrungsergänzungsmittel, darunter EGCG; gegen Placebo in randomisierten Studien
²⁵ Marsh et al. 2026	systematische Übersicht	Camellia sinensis (grüner Tee), Form nicht genannt; gegen Placebo bzw. Kontrolle in den eingeschlossenen RCTs
²⁷ Payne et al. 2025	Metaanalyse	Tee, Theanin allein oder Theanin plus Koffein; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [31](#) [32](#) [35](#) [36](#) [40](#) [41](#) [42](#) [48](#) [51](#) [52](#) [54](#) [58](#) [61](#) [62](#) [69](#) [71](#) [72](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [80](#) [81](#) [82](#) [83](#) [84](#) [86](#) [87](#) [88](#) [89](#) [90](#) [92](#) [93](#) [94](#) [96](#) [98](#) [100](#) [101](#) [102](#) [105](#) [106](#) [107](#) [108](#) [109](#) [113](#) [116](#) [117](#) [124](#) [126](#) [127](#) [130](#) [132](#) [134](#) [137](#) [138](#) [140](#) [141](#) [143](#) [146](#) [147](#) [151](#) [153](#) [155](#) [156](#) [157](#) [162](#) [165](#) [169](#) [170](#) [171](#) [172](#) [174](#) [176](#) [177](#) [178](#) [179](#) [180](#) [181](#) [182](#) [183](#) [185](#) [186](#) [188](#) [189](#) [190](#) [192](#) [193](#) [196](#) [197](#) [198](#) [199](#) [200](#) [201](#) [202](#) [203](#) [204](#) [207](#) [208](#) [210](#) [212](#) [214](#) [215](#) [217](#) [218](#) [219](#) [220](#) [221](#) [223](#) [225](#) [231](#) [234](#)

4. Wie wird Grüner Tee und EGCG dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Untersucht wurden der Aufguss aus den Blättern, Grüntee-Extrakt in Kapseln oder Tabletten, entkoffeinierter Extrakt, EGCG-angereicherter Extrakt und gemahlenes Blattpulver. Bei Zähnen und Mundraum kamen zusätzlich Mundspülungen, Gele, Kaugummi, Zahnseide und getränkte Auflagen zum Einsatz. Ein Teil der Studien prüfte Mischpräparate, etwa mit Vitamin C, Selen oder Hyaluronsäure, oder Grüntee zusammen mit Training. Sie sagen nichts über den Tee allein.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Hochdosierter Grüntee-Extrakt (Kapseln) mit 843 mg EGCG/Tag	843 mg EGCG/Tag	12 Monate	⁶⁴
Grüntee-Extrakt, standardisiert auf 150 mg EGCG	150 mg EGCG zweimal täglich	3 Jahre	⁶⁵
Grüntee-Extrakt (Kapseln) versus Placebo	—	3 Jahre	⁶⁶
Grüntee-Extrakt-Kapseln (zwei morgens und abends zu den Mahlzeiten)	843 mg EGCG pro Tag	12 Monate	⁶⁷
Grün-mediterrane Diät mit grünem Tee (3-4 Tassen/Tag) plus Mankai-Shake und Walnüsse	3-4 Tassen grüner Tee pro Tag	18 Monate	⁶⁸

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
green-MED-Diät mit grünem Tee, Walnüssen, Mankai	+1240 mg/Tag Polyphenole aus Walnüssen, Mankai, grünem Tee	18 Monate	69
Grün-mediterrane Diät mit grünem Tee (3-4 Tassen/Tag) und Mankai-Shake	3-4 Tassen grüner Tee pro Tag	18 Monate	70
Green-MED-Diät mit grünem Tee (3-4 Tassen/Tag), Mankai und Walnüssen	3-4 Tassen grüner Tee täglich	18 Monate	71
Getränk mit Catechinen und Xanthan-Gummi	hoch: 3×57 mg Catechine + 100 mg Xanthan; niedrig: 1×57 mg + 100 mg Xanthan	12 Wochen (Dezember 2017 bis Februar 2018)	72
Grüntee-Extrakt-Kapseln, 843 mg EGCG täglich	843 mg EGCG täglich, zwei Kapseln zweimal täglich	12 Monate	73
Kapseln mit Grüntee-Catechinen und Theanin	378 mg Catechine und 210 mg Theanin pro Tag	5 Monate	74
Grüntee-Extrakt (GTE)	—	16 Wochen	75
Grüntee-Extrakt-Kapseln mit 843,0 mg EGCG oder Placebo	843,0 mg EGCG täglich	12 Monate	76
orales L-Theanin (Aminosäure aus grünem Tee)	—	Einmalgabe, Messung 60 Minuten vor und nach Gabe	77
Yabukita- oder Benifuuki-Grüntee-Extraktpulver in Kapseln	1,8 g/Tag	12 Wochen	78

5. Ist Grüner Tee und EGCG sicher? Nebenwirkungen in Studien

In einer großen placebokontrollierten Studie wurde Grüntee-Extrakt gut vertragen, ohne wesentliche Unterschiede bei unerwünschten Ereignissen ⁶⁵. Hochdosierter Grüntee-Extrakt kann aber die Leber belasten. In einer großen Studie stiegen darunter die Leberwerte (ALT), bei einer bestimmten Genvariante deutlich stärker ⁶⁴. Eine Metaanalyse rät bei konzentrierten Extrakten zu Vorsicht und gegebenenfalls zur Kontrolle der Leberwerte ¹². In einer kleinen offenen Studie mit EGCG zeigte keine Frau Zeichen einer Leberschädigung ¹³¹. Grüntee und Grüntee-Extrakt führten in kleinen Studien zu niedrigeren Blutspiegeln von Nadolol, Lisinopril, Atorvastatin, Rosuvastatin, Fexofenadin und Nintedanib ¹⁴⁴¹⁴⁸¹⁶¹¹⁶⁴¹⁶⁶¹⁶⁸.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
³ Lagou et al. 2025	gering und selten (0,4%)
⁴ Long et al. 2023	Zusatz von Polyphenolen erhöhte unerwünschte Ereignisse nicht
¹² Zago et al. 2026	Vorsicht bei hochdosierten Extrakten, Leberfunktion überwachen
¹⁵ Brooks et al. 2026	Interventionsbedingte unerwünschte Ereignisse meist mild
¹⁶ Rasaei et al. 2021	nicht berichtet
²³ Andrés et al. 2026	Die meisten Interventionen wurden bei den getesteten Ernährungsdosen gut vertragen
³¹ Ufomadu et al. 2025	Unerwünschte Hautreaktionen berichtet
³² Liang et al. 2025	SAEs selten, aber für Camellia sinensis berichtet

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
³³ Śladowska et al. 2025	Allgemein gut vertragen, keine schwerwiegenden behandlungsbedingten Ereignisse
³⁶ Dehzad et al. 2025	nicht berichtet
⁴⁷ Willcox et al. 2021	keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet
⁵¹ Marx et al. 2020	Bei Gruentee und Inosin wurden unerwünschte Ereignisse berichtet, Vorsicht geboten

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die kontrollierten Studien sind meist klein und kurz, sodass langfristige Effekte offen bleiben.
- Koffeingehalt und optimale Zubereitung wurden selten systematisch verglichen.
- Viele Befunde stammen aus Mischpräparaten und lassen sich nicht dem Grüntee oder EGCG allein zuordnen.
- Für Krebs und Leber ist unklar, welche Form und Menge EGCG günstig oder ungünstig wirken.
- Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind nur für einzelne Wirkstoffe untersucht.

7. Fazit: Was über Grüner Tee und EGCG gesichert ist

Grüner Tee und seine Catechine, vor allem EGCG, sind in kontrollierten Studien am Menschen breit untersucht. Am deutlichsten sind kleine Senkungen von Gesamt- und LDL-Cholesterin, Blutdruck und Körpergewicht in Metaanalysen ⁵⁶⁹¹⁰. Mundspülungen, Zahnseide und Kaugummi mit Grüntee-Extrakt verringerten Zahnbelag und Zahnfleischbluten ⁹⁵¹¹⁰¹¹¹¹²¹.

Bei Krebs fanden die kontrollierten Studien überwiegend keinen Unterschied ⁶⁵¹¹⁶. Die Studien sind meist klein und kurz und verwenden sehr unterschiedliche Formen und Mengen. Mischpräparate erlauben keine Aussage über den Tee allein. Zu beachten sind Wechselwirkungen mit Arzneimitteln und mögliche Leberbelastungen bei hochdosierten Extrakten ¹²⁶⁴¹⁶⁴¹⁶⁸.

Häufige Fragen

Wie gut ist Grüner Tee und EGCG am Menschen untersucht?

Grüner Tee und EGCG: ausgewertet wurden 265 Studien am Menschen, darunter 156 randomisierte kontrollierte Studien und 61 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 12.147 Teilnehmer. Stand: 5. Oktober 2026.

Was bringt Grüner Tee und EGCG bei Körpergewicht und Stoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 18 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 25 kontrollierte Studien und 13 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 900 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁵⁷⁸

Was bringt Grüner Tee und EGCG bei Herz und Kreislauf? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 13 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 22 kontrollierte Studien und 12 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.114 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²³⁶⁹

Was bringt Grüner Tee und EGCG bei Zähne und Mundraum? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 18 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 716 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁴²⁶⁴⁴⁹⁵

Was bringt Grüner Tee und EGCG bei Haut? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 5 kontrollierte Studien und 4 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 239 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²⁰³³³⁴¹⁰³

Was bringt Grüner Tee und EGCG bei Krebserkrankungen? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 5 kontrollierte Studien und 13 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.371 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ¹¹¹⁹⁴⁹⁵⁵

Was bringt Grüner Tee und EGCG bei Leber? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 4 kontrollierte Studien und 5 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.199 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ⁷¹⁵⁴⁶⁶⁴

Wirkt grüner Tee beim Abnehmen?

Metaanalysen fanden unter Grüntee-Extrakt nur eine leichte Abnahme von Körpergewicht, BMI und Körperfettanteil ⁵³⁷; Getränke mit zugesetzten Catechinen verringerten das Bauchfett ¹³⁸⁵. Eine Metaanalyse fand außerhalb Japans keinen Gewichtsunterschied, und ein entkoffeinierter Catechin-Extrakt veränderte das Gewicht über ein Jahr nicht ⁵⁹⁹¹.

Senkt grüner Tee den Blutzucker?

Metaanalysen fanden unter Grüntee, Grüntee-Extrakt oder EGCG leicht niedrigere Nüchternblutzucker- und HbA1c-Werte ¹⁷³⁸⁴⁵. Eine Übersicht über Metaanalysen und eine Metaanalyse bei metabolischem Syndrom fanden dagegen keinen Unterschied ³⁰⁴⁷. Die Befunde stammen überwiegend aus kurzen bis mittleren Studien.

Hilft grüner Tee gegen Karies und Zahnfleischentzündung?

Mundspülungen, Zahnseide und Kaugummi mit Grüntee-Extrakt verringerten Zahnbelag und Zahnfleischbluten ¹¹⁰¹²¹; bei Parodontitis verringerten lokal eingebrachter Grüntee-Extrakt oder EGCG die Zahnfleischtaschen-Tiefe ¹⁴¹⁴⁹¹⁷³.

Kann grüner Tee Krebs verhindern?

Bei Krebs fanden die kontrollierten Studien überwiegend keinen Unterschied ⁶⁵¹¹⁶. Unter Grüntee-Extrakt traten neue Darmadenome nicht seltener auf als unter Placebo ⁶⁵. Bei Prostatakrebs-Vorstufen traten unter Grüntee-Catechinen ebenso viele Krebsfälle auf wie unter Placebo ¹¹⁶. Eine Metaanalyse fand unter EGCG nach Entfernung von Darmpolypen seltener ein Wiederauftreten ¹¹; bei erblicher Polyposis zeigte Grüntee-Extrakt nur einen nicht gesicherten Trend ⁹⁷. Ob Getränk oder Extrakt und welche Menge EGCG wirken, bleibt offen.

Ist Grüntee-Extrakt sicher?

In den kontrollierten Studien wurde Grüntee-Extrakt meist gut vertragen ⁶⁵⁹¹. Hochdosierte Extrakte können jedoch die Leberwerte erhöhen ⁶⁴; eine Metaanalyse rät hier zu Vorsicht und zur Kontrolle der Leberwerte ¹². Grüntee und Extrakt können zudem die Aufnahme von Arzneimitteln wie Nadolol und Lisinopril senken ¹⁶⁴¹⁶⁸.

Quellen

- 1 Efficacy of dietary supplements as an adjunctive therapy for polycystic ovary syndrome: an umbrella meta-analysis
Wang R, Huang K, Wang M, Zou W, Huang Y, Jiang W et al. · 2025
- 2 A network meta-analysis on the comparative effect of nutraceuticals on lipid profile in adults
Osadnik T, Golański M, Lewandowski P, Morze J, Osadnik K, Pawlas N et al. · 2022
- 3 Impact of flavan-3-ols on blood pressure and endothelial function in diverse populations: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Lagou V, Greyling A, Ferruzzi MG, Skene SS, Dubost J, Demirkan A et al. · 2025
- 4 Efficacy and safety of dietary polyphenols in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis of 47 randomized controlled trials
Long Z, Xiang W, He Q, Xiao W, Wei H, Li H et al. · 2023
- 5 The effects of green tea extract supplementation on body composition, obesity-related hormones and oxidative stress markers: a grade-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomised controlled trials
Asbaghi O, Rezaei Kelishadi M, Larky DA, Bagheri R, Amirani N, Goudarzi K et al. · 2024
- 6 Effect of green tea consumption on blood lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Xu R, Yang K, Li S, Dai M, Chen G · 2020
- 7 Polyphenol Intervention Ameliorates Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: An Updated Comprehensive Systematic Review
Ranneh Y, Bedir AS, Abu-Elsaoud AM, Al Raish S · 2024
- 8 Comparative effects of tea and coffee drinking on body weight in adults: a systematic review and network meta-analysis of randomised trials
Jayedi A, Norouziasl R, Aletaha A, Mirrafiei A, Soltani A, Shab-Bidar S · 2024
- 9 Effect of green tea supplementation on blood pressure: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Xu R, Yang K, Ding J, Chen G · 2020
- 10 Green tea catechins decrease total and low-density lipoprotein cholesterol: a systematic review and meta-analysis
Kim A, Chiu A, Barone MK, Avino D, Wang F, Coleman CI et al. · 2011
- 11 Chemoprophylaxis Effect of EGCG on the Recurrence of Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis
He B, Kang S, Su R, Wu S, Liu X, Liu M et al. · 2024
- 12 Effects of green tea use on the metabolic profile of postmenopausal women: systematic review and meta-analysis
Zago IHR, Colonetti L, Balbinot EL, Taschetto IS, Grande AJ, da Rosa MI et al. · 2026
- 13 Efficacy of tea catechin-rich beverages to reduce abdominal adiposity and metabolic syndrome risks in obese and overweight subjects: a pooled analysis of 6 human trials
Hibi M, Takase H, Iwasaki M, Osaki N, Katsuragi Y · 2018
- 14 Weighing up the potential of "superfoods" compounds of green tea or turmeric as adjuncts in comparison to established therapeutic approaches for periodontal disease
Heuzeroth G, Kaufmann ME, Herter-Aeberli I, Schlagenauf U, Liu CC, Papageorgiou SN et al. · 2025
- 15 The Effect of Polyphenol Supplementation in People with Multiple Sclerosis: A Systematic Review of Clinical Trials
Brooks L, Farid AFBA, Poobalan A, Johnstone A, Myint PK · 2026
- 16 Effect of Green Tea Supplementation on Antioxidant Status in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials
Rasaei N, Asbaghi O, Samadi M, Setayesh L, Bagheri R, Gholami F et al. · 2021
- 17 The effect of green tea on patients with type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis
Jia MJ, Liu XN, Liang YC, Liu DL, Li HL · 2024
- 18 Effects of green tea catechin on the blood pressure and lipids in overweight and obese population-a meta-analysis
Wang Y, Xia H, Yu J, Sui J, Pan D, Wang S et al. · 2023
- 19 Green tea catechins for chemoprevention of prostate cancer in patients with histologically-proven HG-PIN or ASAP. Concise review and meta-analysis
Perletti G, Magri V, Vral A, Stamatou K, Trinchieri A · 2019
- 20 Green Tea Catechin Association with Ultraviolet Radiation-Induced Erythema: A Systematic Review and Meta-Analysis
Kapoor MP, Sugita M, Fukuzawa Y, Timm D, Ozeki M, Okubo T · 2021
- 21 Effect of Green Tea Extract Supplementation on Substrate Utilization: A GRADE-Assessed Systematic Review and Dose-Response Meta Analysis of Randomized Controlled Trials
Khalilkhaneh AH, Bidsheki MV, Zebari SMS, Talebi S, Mohajerani A, Djafarian K · 2026
- 22 Nutraceutical enhancement of paraoxonase 1 activity in chronic inflammation: A systematic review of animal-based and plant-based nutraceuticals
Paparozzi J, Barroca C, Gogerdrichian H, Girdler M, Akel M, Prashar S · 2026
- 23 Dietary Polyphenols in Type 2 Diabetes: A Metabolite-Centric Review of Human Evidence
Andrés CMC, Lastra JMP, Bustamante Munguira E, Juan CA, Lebeña EP · 2026
- 24 The Role of Dietary Supplements in the Treatment of Endometriosis: A Critical Review
Wójtowicz M, Malek P, Olszaneczka-Glinianowicz M · 2026
- 25 The efficacy of nutritional phytochemical compounds in improving cognition
Marsh A, Quelch D, Mackonochie M, Hejmadi M, Rolfe V · 2026
- 26 The Impact of Children's Dietary Habits on the Oral Microbiome: A Systematic Review
Julien V, Carvalho JP, Andrade JC, Rodrigues CF, Rajão A · 2026
- 27 Effects of Tea (*Camellia sinensis*) or its Bioactive Compounds I-Theanine or L-Theanine plus Caffeine on Cognition, Sleep, and Mood in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Payne ER, Aceves-Martins M, Dubost J, Greyling A, de Roos B · 2025
- 28 The impact of consuming technologically processed functional foods enriched/fortified with (poly)phenols on cardiometabolic risk factors: a systematic review of randomized controlled trials
Frumuzachi O, Babotă M, Miere D, Mocan A, Crișan G · 2025
- 29 Effect of green tea supplementation on blood pressure in adults: a GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomised controlled trials
Rezaei M, Akhavan N, Fathi F, Alavi SM, Fadaei M, Dehzad MJ et al. · 2025
- 30 The Association Between Green Tea Intake and Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials
Ghofichi S, Mohammadi H, Teimouri M, Imani M, Hosseini H · 2025
- 31 A Review of The Efficacy of Complementary and Alternative Medicines in Managing Dermatologic Infectious Diseases
Ufomadu P, Gill BJ, Shimizu I, Orenge I, Rosen T · 2025
- 32 Safety Considerations for Natural Products with Adaptogenic and Immunomodulating Activities
Liang CJW, Woerdenbag HJ, Ekhart C, Vitalone A, van Hunsel FPAM · 2025
- 33 Efficacy and Safety of Epigallocatechin Gallate in the Treatment and Prevention of Dermatitis: A Systematic Review
Śladowska K, Močko P, Brzostek T, Malinowska-Lipień I, Owca M, Kawalec P · 2025
- 34 Pathophysiology, conventional treatments, and evidence-based herbal remedies of hair loss with a systematic review of controlled clinical trials
Allam AT, El-Shiekh RA, El-Dessouki AM, Gamil NM, Eisa NM, Ayoub MM et al. · 2025
- 35 The Impact of Green Tea and Its Bioactive Compounds on Mood Disorder Symptomatology and Brain Derived Neurotrophic Factor: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials
Cavanah AM, Robinson LA, Mattingly ML, Frugé AD · 2025
- 36 Effects of green tea supplementation on antioxidant status and inflammatory markers in adults: a grade-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomised controlled trials
Dehzad MJ, Ghalandari H, Nouri M, Makhtoomi M, Askarpour M · 2025
- 37 Effects of green tea supplementation on obesity indices and adipokines in adults: a grade-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomised controlled trials
Dehzad MJ, Ghalandari H, Fahimzad FS, Maghsoudi Z, Makhtoomi M, Nouri M et al. · 2025
- 38 Effect of Epigallocatechin Gallate on Glycemic Index: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Saadh MJ, Gataa IS, Hussam AS, Kaur I, Kumar A, Godara P et al. · 2025
- 39 Effects of Exercise Combined With Green Tea in Non-Aging on Anthropometric and Blood Lipids in Non-Aging Overweight/Obesity Adults-A Systematic Review and Network Meta-Analysis
Liu C, Wang Y, Shen Y, Gao Y · 2025
- 40 Relationship Between Depression and Epigallocatechin Gallate from the Perspective of Gut Microbiota: A Systematic Review
Zhang Y, Liu C, Zhu Q, Wu H, Liu Z, Zeng L · 2025
- 41 Potential Effects of Bioactive Compounds of Plant-Based Foods and Medicinal Plants in Chronic Kidney Disease and Dialysis: A Systematic Review
Josa E, Barril G, Ruperto M · 2024
- 42 Effect of Green Tea Supplementation on Inflammatory Markers among Patients with Metabolic Syndrome and Related Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis
de Oliveira Assis FS, Vasconcellos GL, Lopes DJP, de Macedo LR, Silva M · 2024
- 43 Does green tea catechin enhance weight-loss effect of exercise training in overweight and obese individuals? a systematic review and meta-analysis of randomized trials
Gholami F, Antonio J, Iranpour M, Curtis J, Pereira F · 2024
- 44 Dietary and Nutraceutical Interventions as an Adjunct to Non-Surgical Periodontal Therapy-A Systematic Review
Woelber JP, Reichenbacher K, Groß T, Vach K, Ratka-Krüger P, Bartha V · 2023
- 45 The effects of green tea supplementation on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis
Zamani M, Kelishadi MR, Ashtary-Larky D, Amirani N, Goudarzi K, Torki IA et al. · 2022
- 46 Salubrious Effects of Green Tea Catechins on Fatty Liver Disease: A Systematic Review
Abunofal O, Mohan C · 2022
- 47 Effectiveness of Medicinal Plants for Glycaemic Control in Type 2 Diabetes: An Overview of Meta-Analyses of Clinical Trials
Willcox ML, Elugbaju C, Al-Anbaki M, Lown M, Graz B · 2021
- 48 Effect of food sources of nitrate, polyphenols, L-arginine and L-citrulline on endurance exercise performance: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
d'Unienville NMA, Blake HT, Coates AM, Hill AM, Hill AM, Nelson MJ et al. · 2021
- 49 Dietary Factors and Supplements Influencing Prostate Specific-Antigen (PSA) Concentrations in Men with Prostate Cancer and Increased Cancer Risk: An Evidence Analysis Review Based on Randomized Controlled Trials
Grammatikopoulou MG, Gkiouras K, Papageorgiou ST, Myrogiannis I, Mykoniatis I, Papamitsou T et al. · 2020
- 50 Effect of green tea extract on lipid profile in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis
Asbaghi O, Fouladvand F, Moradi S, Ashtary-Larky D, Choghakhori R, Abbasnezhad A · 2020
- 51 The effect of emerging nutraceutical interventions for clinical and biological outcomes in multiple sclerosis: A systematic review
Marx W, Hockey M, McGuinness AJ, Lane M, Christodoulou J, van der Mei I et al. · 2020
- 52 Botanicals and phytochemicals active on cognitive decline: The clinical evidence
Cicero AFG, Fogacci F, Banach M · 2018
- 53 Physiological effects of epigallocatechin-3-gallate (EGCG) on energy expenditure for prospective fat oxidation in humans: A systematic review and meta-analysis
Kapoor MP, Sugita M, Fukuzawa Y, Okubo T · 2017
- 54 Green tea effects on cognition, mood and human brain function: A systematic review
Mancini E, Beglinger C, Drewe J, Zanchi D, Lang UE, Borgwardt S · 2017
- 55 Green tea and the risk of prostate cancer: A systematic review and meta-analysis
Guo Y, Zhi F, Chen P, Zhao K, Xiang H, Mao Q et al. · 2017
- 56 Effects of supplementation with green tea catechins on plasma C-reactive protein concentrations: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Serban C, Sahebkar A, Antal D, Ursioniu S, Banach M · 2015
- 57 Green tea catechins and blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
Khalesi S, Sun J, Buys N, Jamshidi A, Nikbakht-Nasrabadi E, Khosravi-Boroujeni H · 2014

- 58 Acute effects of tea constituents L-theanine, caffeine, and epigallocatechin gallate on cognitive function and mood: a systematic review and meta-analysis
Camfield DA, Stough C, Farrimond J, Scholey AB · 2014
- 59 Green tea for weight loss and weight maintenance in overweight or obese adults
Jurgens TM, Whelan AM, Killian L, Doucette S, Kirk S, Foy E · 2012
- 60 Green and black tea in relation to gynecologic cancers
Butler LM, Wu AH · 2011
- 61 Efficacy, safety and tolerability of green tea catechins in the treatment of external anogenital warts: a systematic review and meta-analysis
Tzellos TG, Sardeli C, Lallas A, Papazisis G, Chourdakis M, Kouvelas D · 2011
- 62 Antioxidants and antiinflammatory dietary supplements for osteoarthritis and rheumatoid arthritis
Rosenbaum CC, O'Mathúna DP, Chavez M, Shields K · 2010
- 63 Complementary and alternative medicine for the treatment of type 2 diabetes
Nahas R, Moher M · 2009
- 64 Hepatotoxicity with High-Dose Green Tea Extract: Effect of Catechol-O-Methyltransferase and Uridine 5'-Diphospho-glucuronosyltransferase 1A4 Genotypes
Acosta L, Byham-Gray L, Kurzer K, Samavat H · 2023
- 65 Green Tea Extract to Prevent Colorectal Adenomas, Results of a Randomized, Placebo-Controlled Clinical Trial
Seufferlein T, Ettrich TJ, Menzler S, Messmann H, Kleber G, Zipprich A et al. · 2022
- 66 Genomewide association analysis on green tea chemoprevention of colorectal adenoma: the importance of SLC01A2 variants
Stingl J, Scholl C, Steffens M, Koczera P, Muche R, Rohlmann F et al. · 2025
- 67 The Effect of 12-Month Green Tea Extract Supplementation and Impact of Catechol-O-Methyltransferase Genotype on Blood Pressure in Women Who Are Post-menopause
· 2021
- 68 Effect of green mediterranean diet on serum folate and its interaction with genetic variation in folate metabolism: The DIRECT PLUS 18-month dietary randomized controlled trial
Zelicha H, Keller M, Meir AY, Rinott E, Tsaban G, Kaplan A et al. · 2026
- 69 Serum Galectin-9 and Decorin in relation to brain aging and the green-Mediterranean diet: A secondary analysis of the DIRECT PLUS randomized trial
Pachter D, Yaskolka Meir A, Kaplan A, Tsaban G, Zelicha H, Rinott E et al. · 2025
- 70 Glycemic control contributes to the neuroprotective effects of Mediterranean and green-Mediterranean diets on brain age: the DIRECT PLUS brain-magnetic resonance imaging randomized controlled trial
Pachter D, Kaplan A, Tsaban G, Zelicha H, Meir AY, Rinott E et al. · 2024
- 71 The effect of a high-polyphenol Mediterranean diet (Green-MED) combined with physical activity on age-related brain atrophy: the Dietary Intervention Randomized Controlled Trial Polyphenols Unprocessed Study (DIRECT PLUS)
Kaplan A, Zelicha H, Yaskolka Meir A, Rinott E, Tsaban G, Levakov G et al. · 2022
- 72 Prevention of Acute Upper Respiratory Infections by Consumption of Catechins in Healthcare Workers: A Randomized, Placebo-Controlled Trial
Furushima D, Nishimura T, Takuma N, Iketani R, Mizuno T, Matsui Y et al. · 2019
- 73 Effect of Green Tea Extract Supplementation and Impact of Catechol-O-Methyltransferase Genotype on Plasma Concentration of F2-Isoprostanes in Women Who Are Post-menopause
· 2022
- 74 Effects of green tea catechins and theanine on preventing influenza infection among healthcare workers: a randomized controlled trial
Matsumoto K, Yamada H, Takuma N, Niino H, Sagesaka YM · 2011
- 75 Green tea extract for mild-to-moderate diabetic peripheral neuropathy A randomized controlled trial
Essmat A, Hussein MS · 2021
- 76 The Effect of Green Tea Extract Supplementation and Different Catechol-O-Methyltransferase Genotypes on Plasma Catechins Concentrations in Women Who Are Post-menopause
· 2022
- 77 Comparison of the effects of two amino acids, Gamma-aminobutyric acid (GABA) and L-theanine, on sedation, anxiety, and cognition in preoperative surgical patients - A randomized controlled study
Deshpande SS, Kurdi M, Baiju A, Athira AS, Sarasamma AG, Gangadharan AK · 2025
- 78 Randomized controlled trial of the effects of consumption of 'Yabukita' or 'Benifuuki' encapsulated tea-powder on low-density lipoprotein cholesterol level and body weight
Igarashi Y, Obara T, Ishikuro M, Matsubara H, Shighihara M, Metoki H et al. · 2017
- 79 Effect of green tea and lycopene on the insulin-like growth factor system: the ProDiet randomized controlled trial
Biernacka KM, Holly JMP, Martin RM, Frankow A, Bull CJ, Hamdy FC et al. · 2019
- 80 Two-step Randomisation: Applying the Results of Small Feasibility Studies of Interventions to Large-scale Mendelian Randomisation Studies to Robustly Infer Causal Effects on Clinical Endpoints
Sandu MR, Beynon R, Richmond R, Santos Ferreira DL, Hackshaw-McGeagh L, Davey Smith G et al. · 2019
- 81 ProDiet: A Phase II Randomized Placebo-controlled Trial of Green Tea Catechins and Lycopene in Men at Increased Risk of Prostate Cancer
Lane JA, Lane JA, Er V, Avery KNL, Horwood J, Cantwell M et al. · 2018
- 82 A multimodal lifestyle intervention complemented with epigallocatechin gallate to prevent cognitive decline in APOE-ε4 carriers with Subjective Cognitive Decline: a randomized, double-blinded clinical trial (PENSA study)
Forcano L, Soldevila-Domenech N, Boronat A, Sánchez-Benavides G, Puig-Pijoan A, Lorenzo T et al. · 2025
- 83 Chronic supplementation of a multi-ingredient herbal supplement increases speed of cognitive task performance alongside changes in the urinary metabolism of dopamine and the gut microbiome in cognitively intact older adults experiencing subjective memory decline: a randomized, placebo controlled, parallel groups investigation
Wightman E, Khan J, Smith E, Rolfe V, Smith D, Young G et al. · 2023
- 84 Investigating the effects of lycopene and green tea on the metabolome of men at risk of prostate cancer: The ProDiet randomized controlled trial
Beynon RA, Richmond RC, Santos Ferreira DL, Ness AR, May M, Smith GD et al. · 2019
- 85 Green tea beverages enriched with catechins with a galloyl moiety reduce body fat in moderately obese adults: a randomized double-blind placebo-controlled trial
Kobayashi M, Kawano T, Ukawa Y, Sagesaka YM, Fukuhara I · 2016
- 86 Interaction between green tea and metformin and its effects on oxidative stress and inflammation in overweight women: a randomised clinical trial
de Oliveira Vogado C, Ferreira MA, Nakano EY, Azevedo S, Magalhães KG, Fernandes Arruda S et al. · 2024
- 87 Effect of Combined Ingestion of L-Theanine and L-Arginine for Short-Term Psychological Stress in Young Adults: A Randomized Placebo-Controlled Study
Furushima D, Sugiyama I, Nomura Y, Unno K, Yamada H · 2022
- 88 Efficacy and safety of 7-day aerosolized epigallocatechin-3-gallate in oncologic patients with COVID-19 pneumonia
Zhu W, Jia L, Qiao Q, Li X, Peng X, Meng X et al. · 2026
- 89 Effect of matcha green tea on cognitive functions and sleep quality in older adults with cognitive decline: A randomized controlled study over 12 months
Uchida K, Meno K, Korenaga T, Liu S, Suzuki H, Baba Y et al. · 2024
- 90 Effects of Green Tea Extract Supplementation on Inflammatory Cytokines Among Postmenopausal Women with Overweight or Obesity-A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial
Cunningham A, Gomes A, Meng L, Shapses S, Byham-Gray L, Samavat H · 2026
- 91 Long-term supplementation of decaffeinated green tea extract does not modify body weight or abdominal obesity in a randomized trial of men at high risk for prostate cancer
Kumar NB, Patel R, Pow-Sang J, Spiess PE, Salup R, Williams CR et al. · 2017
- 92 Randomized, placebo-controlled trial evaluating the safety of one-year administration of green tea catechins
Kumar NB, Pow-Sang J, Spiess PE, Park J, Salup R, Williams CR et al. · 2016
- 93 Randomized, Placebo-Controlled Trial of Green Tea Catechins for Prostate Cancer Prevention
Kumar NB, Pow-Sang J, Egan KM, Spiess PE, Dickinson S, Salup R et al. · 2015
- 94 A combination of green tea extract and L-theanine improves memory and attention in subjects with mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled study
Park SK, Jung IC, Lee WK, Lee YS, Park HK, Go HJ et al. · 2011
- 95 Evaluation of the effectiveness of green tea mouth rinse on oral halitosis, tongue coating, and plaque accumulation in comparison with 0.2% chlorhexidine mouth rinse - A double-blind randomized control trial
Sharma P, Chandrashekar BR, Mruthunjaya K, Bhaskar V · 2023
- 96 A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial of a Polyphenol Botanical Blend on Sleep and Daytime Functioning
Tubbs AS, Kennedy KER, Alfonso-Miller P, Wills CCA, Grandner MA · 2021
- 97 Potential of green tea extract to suppress colorectal polyp development in patients with familial adenomatous polyposis: a double-blind, randomized controlled trial Japan Familial Adenomatous Polyposis Prevention Study (J-FAPP Study I)
Ishikawa H, Mutoh M, Yamane T, Wakabayashi K, Hirata K, Iwama T et al. · 2026
- 98 Effects of Heat-Treated Green Tea Extract on Memory Function and Default Mode Network Connectivity in Individuals with Subjective Memory Impairment: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial
Joo Y, Lee H, Jeong H, Suh C, Hong H, Kim Y et al. · 2025
- 99 A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study to Evaluate the Efficacy and Safety of STA-2 (Green Tea Polyphenols) in Patients with Chronic Stable Angina
Lee TM, Charnng MJ, Tseng CD, Lai LP · 2016
- 100 Effects of catechin-enriched green tea combined with exercise on physical performance and muscle mass in community-dwelling older adults: A cluster-randomized, placebo-controlled trial
Makizako H, Shiratsuchi D, Miyake Y, Tabira K, Tateishi M, Akaida S et al. · 2026
- 101 Effects of Green tea supplementation on the CRP, ESR, and CBC in the patients with COVID-19, a double-blind placebo-controlled clinical trial
Yousefi M, Hosseinzade Z, Mahmoodi S, Mahmoodabadi A, Pourmahmoudi A, Saeedinejad Z et al. · 2024
- 102 Green tea as an adjunctive therapy for treatment of acute uncomplicated cystitis in women: A randomized clinical trial
Kheirabadi Z, Mehrabani M, Sarafzadeh F, Dabaghzadeh F, Ahmadiani N · 2019
- 103 Preclinical and Clinical Efficacy of a Green Tea, Bamboo, and Selenium Supplement for the Management of Acute Telogen Effluvium in Women
Lacetera J, Pouchieu C, Pourtau L, Monchaux de Oliveira C, Roveda G, Nobile V · 2025
- 104 The effect of green tea (Camellia sinensis) on lipid profiles and renal function in people with type 2 diabetes and nephropathy: a randomized controlled clinical trial
Yazdanpanah Z, Salehi-Arbargouei A, Mozaffari Z, Hemayati R · 2023
- 105 Effectiveness of green tea (Camellia sinensis) based mouth rinse on oral health status, pain and quality of life among advanced head and neck cancer patients in a tertiary care centre-a randomized controlled trial
Roy M, Dahiya U, Venkatesan L, Garg R, Priya H · 2026
- 106 A Randomized Controlled Trial to Determine the Effects of Curcumin and Epigallocatechin-3-Gallate Supplementation on Serum Brain-Derived Neurotrophic Factor and Mood Disturbance in Adults
Cavanah AM, Robinson LA, Aguilar MM, Molaison EF, Greene MW, Roberts MD et al. · 2026
- 107 Effect of a nutraceutical combination on sleep quality among people with mildly impaired sleep: A randomised, placebo-controlled trial
Gutiérrez-Romero SA, Torres-Narváez ES, Zamora-Gómez AC, Castillo-Castillo S, Latorre-Velásquez AL, Betancourt-Villamizar C et al. · 2023
- 108 Decaffeinated green tea polyphenols supplementation had no adverse health effects in girls with obesity: a randomized controlled trial
Yao D, Xie L, Du K, Yao X, Shen X · 2024
- 109 Effect of Decaffeinated Green Tea Polyphenols on Body Fat and Precocious Puberty in Obese Girls: A Randomized Controlled Trial
Xie L, Tang Q, Yao D, Gu Q, Zheng H, Wang X et al. · 2021
- 110 Efficacy of Green Tea Extract-Impregnated Dental Floss Compared to Chlorhexidine and Conventional Floss in Reducing Supragingival Plaque and Gingival Bleeding: A Randomized Controlled Trial
Sandesh N, Johar R, Mishra P, Gupta D, Sontakke S · 2026
- 111 Comparative Evaluation of Natural Mouthrinses and Chlorhexidine in Dental Plaque Management: A Pilot Randomized Clinical Trial
Lilie IE, Hajaj T, Veja I, Hosszu T, Valda LL, Todor L et al. · 2025
- 112 The Effect of Green Tea Beverage on Blood Cardiometabolic Risk Biomarkers in Dyslipidemia Subjects
Pormilkul T, On-Nom N, Suttisansanee U, Temviriyankul P, Trachootham D, Khemthong C et al. · 2025

- 113 The effect of *Camellia sinensis* ointment on perineal pain and episiotomy wound healing in primiparous women: A triple-blind randomized clinical trial
Sayahi M, Jahangirimehr A, Hatami Manesh Z, Mojab F, Nikbina M · 2024
- 114 Effect of green tea, ginger plus green tea, and chlorhexidine mouthwash on plaque-induced gingivitis: A randomized clinical trial
Deshpande A, Deshpande N, Raol R, Patel K, Jaiswal V, Wadhwa M · 2021
- 115 Green tea extract and catechol-O-methyltransferase genotype modify the post-prandial serum insulin response in a randomised trial of overweight and obese post-menopausal women
Dostal AM, Arikawa A, Espejo L, Bedell S, Kurzer MS, Stendell-Hollis NR · 2017
- 116 Effect of green tea catechins in patients with high-grade prostatic intraepithelial neoplasia: Results of a short-term double-blind placebo controlled phase II clinical trial
Micali S, Territo A, Pirola GM, Ferrari N, Sighinolfi MC, Martorana E et al. · 2017
- 117 Essential Amino Acid and Tea Catechin Supplementation after Resistance Exercise Improves Skeletal Muscle Mass in Older Adults with Sarcopenia: An Open-Label, Pilot, Randomized Controlled Trial
Tokuda Y, Mori H · 2023
- 118 Ultraviolet radiation-induced degradation of dermal extracellular matrix and protection by green tea catechins: a randomized controlled trial
Charoenchon N, Rhodes LE, Nicolaou A, Williamson G, Watson REB, Farrar MD · 2022
- 119 A randomized controlled trial of green tea catechins in protection against ultraviolet radiation-induced cutaneous inflammation
Farrar MD, Nicolaou A, Clarke KA, Mason S, Massey KA, Dew TP et al. · 2015
- 120 Effect of Coffee and Tea Consumption on Adolescent Weight Control: An Interventional Pilot Study
Moran-Lev H, Cohen S, Zelber-Sagi S, Mazkeret Mayer E, Anafy A, Yerushalmy-Feler A et al. · 2023
- 121 The Efficacy of Green Tea Chewing Gum on Gingival Inflammation
Behfarnia P, Aslani A, Jamshidian F, Noohi S · 2016
- 122 Assessing the Impact of Green Tea Extract on Postoperative Pain Control in Children Undergoing Orthodontic Extractions: A Split-mouth, Randomized, Controlled, Double-blinded Trial
Chakravorty A, Govindaraju L · 2025
- 123 Randomized, controlled, double-blind clinical study evaluating the safety and efficacy of MD2011001 cream in mild-to-moderate atopic dermatitis of the face and neck in children, adolescents and adults
Patrizi A, Raone B, Neri I, Gurioli C, Carbonara M, Cassano N et al. · 2016
- 124 Matcha consumption maintains attentional function following a mild acute psychological stress without affecting a feeling of fatigue: A randomized placebo-controlled study in young adults
Baba Y, Kaneko T, Takihara T · 2021
- 125 Antimicrobial efficacy of disinfecting solutions against *S. mutans* on toothbrushes for school children in Uttar Pradesh, India
Singh S, Alok A, Shah Nawaz K, Kumar S, Ramdas Naik S, Piyush K · 2026
- 126 A green tea extract confection decreases circulating endotoxin and fasting glucose by improving gut barrier function but without affecting systemic inflammation: A double-blind, placebo-controlled randomized trial in healthy adults and adults with metabolic syndrome
Zeng M, Hodges JK, Pokala A, Khalafi M, Sasaki GY, Pierson J et al. · 2024
- 127 Assessing brain function in stressed healthy individuals following the use of a combination of green tea, Rhodiola, magnesium, and B vitamins: an fMRI study
Pickering G, Noah L, Pereira B, Goubayon J, Leray V, Tournon A et al. · 2023
- 128 A double blind randomized controlled trial to evaluate the efficacy of green tea in gingivitis
Thakur N, Kumar V, Agarwal A, Kumari S · 2021
- 129 Effect of Green Tea Extract Mouthwash on Salivary Streptococcus mutans Counts in a Group of Preschool Children: An In Vivo Study
Salama MT, Alsughier ZA · 2019
- 130 Evaluating the Effect of Epigallocatechin Gallate (EGCG) in Reducing Folate Levels in Reproductive Aged Women by MTHFR and DHFR Genotype in Combination With Letrozole or Clomiphene
Johnson JJ, Siblini H, Al-Hendy A, Segars JH, González F, Taylor HS et al. · 2025
- 131 Assessing the Hepatic Safety of Epigallocatechin Gallate (EGCG) in Reproductive-Aged Women
Siblini H, Al-Hendy A, Segars J, González F, Taylor HS, Singh B et al. · 2023
- 132 Green Tea Extract Increases Soluble RAGE and Improves Renal Function in Patients with Diabetic Nephropathy
Barocio-Pantoja M, Quezada-Fernández P, Cardona-Müller D, Jiménez-Cázares MB, Larios-Cárdenas M, González-Radillo OI et al. · 2021
- 133 Evaluation of the effects of a gel containing green tea and hyaluronic acid on clinical and Microbiological outcomes following periodontal surgery. A randomized, controlled, double-blinded, noninferiority trial
Gonçalves LS, Melo SS, de Oliveira GJPL, Figueiredo LC, Bezerra FJB, Furlaneto FAC et al. · 2026
- 134 Acute effects of (-)-gallic catechin gallate-rich green tea extract on the cerebral hemodynamic response of the prefrontal cortex in healthy humans
Cha J, Kim HS, Kwon G, Cho SY, Kim JM · 2023
- 135 Evaluation of the effect of green tea extract on postoperative pain management following surgical removal of impacted mandibular third molar
Etemadi Sh M, Haghighat A, Fattahi B, Tajmiri G, Alizargar J · 2023
- 136 Effect of Green Tea on the Level of Salivary Interleukin-1 Beta in Patients with Chronic Periodontitis: A Randomized Clinical Trial
Rezvani G, Taleghani F, Valizadeh M · 2022
- 137 Does green tea extract enhance the anti-inflammatory effects of exercise on fat loss?
Bagheri R, Rashid Amir A, Ashtary-Larky D, Wong A, Alipour M, Motevalli MS et al. · 2020
- 138 Changes in pain following an interaction period of resistance training and green tea extract consumption in sedentary hypertensive women: impact of blood pressure swings
Arazi H, Taati B, Kheirkhah J, Ramezani-pour S · 2019
- 139 Effect of green tea extract loaded chitosan microparticles on facial skin: A split-face, double-blind, randomized placebo-controlled study
Wisutitprot W, Ingkaninan K, Jones S, Waranuch N · 2022
- 140 A 60-Day Green Tea Extract Supplementation Counteracts the Dysfunction of Adipose Tissue in Overweight Post-Menopausal and Class I Obese Women
Rondanelli M, Gasparri C, Perna S, Petrangolini G, Allegrini P, Fazio T et al. · 2022
- 141 A randomized placebo-controlled clinical trial of oral green tea epigallocatechin 3-gallate on erythropoiesis and oxidative stress in transfusion-dependent β -thalassaemia patients
Settakorn K, Hantrakool S, Petiwathayakorn T, Hutachok N, Tantiworawit A, Charoengkwan P et al. · 2023
- 142 The Impact of Decaffeinated Green Tea Extract on Fat Oxidation, Body Composition and Cardio-Metabolic Health in Overweight, Recreationally Active Individuals
Roberts JD, Willmott AGB, Beasley L, Boal M, Davies R, Martin L et al. · 2021
- 143 Gut microbiota-targeted dietary supplementation with fermentable fibers and polyphenols prevents hypobaric hypoxia-induced increases in intestinal permeability
Karl JP, Fagnant HS, Radcliffe PN, Wilson M, Karis AJ, Sayers B et al. · 2025
- 144 The influence of green tea extract on nintedanib's bioavailability in patients with pulmonary fibrosis
Veerman GDM, van der Werff SC, Koolen SLW, Miedema JR, Oomen-de Hoop E, van der Mark SC et al. · 2022
- 145 Effects of green tea extract combined with brisk walking on lipid profiles and the liver function in overweight and obese men: A randomized, double-blinded, placebo-control trial
Zhang T, Li N, Chen SI, Hou Z, Saito A · 2020
- 146 An intervention study on the effect of matcha tea, in drink and snack bar formats, on mood and cognitive performance
Dietz C, Dekker M, Piqueras-Fiszman B · 2017
- 147 Mixed Flavonoid Supplementation Attenuates Post-Exercise Plasma Levels of Protein Carbonyls and 4-Hydroxynonenal Protein Adducts Levels in Endurance Athletes (P23-009-19)
Wentz L, Nieman D, Valacchi G, Ferrara F, Woodby B, Sakaguchi C et al. · 2019
- 148 Effect of Green Tea Extract and Soy Isoflavones on the Pharmacokinetics of Rosuvastatin in Healthy Volunteers
Zeng W, Hu M, Lee HK, Wat E, Lau CBS, Ho CS et al. · 2022
- 149 Efficacy of (-)-epigallocatechin gallate delivered by a new-type scaler tip during scaling and root planing on chronic periodontitis: a split-mouth, randomized clinical trial
Wang Y, Zeng J, Yuan Q, Luan Q · 2021
- 150 Effect of green tea extract on arterial stiffness, lipid profile and sRAGE in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial
Quezada-Fernández P, Trujillo-Quiros J, Pascoe-González S, Trujillo-Rangel WA, Cardona-Müller D, Ramos-Becerra CG et al. · 2019
- 151 Effect of cocoa and green tea on biomarkers of glucose regulation, oxidative stress, inflammation and hemostasis in obese adults at risk for insulin resistance
Stote KS, Clevidence BA, Novotny JA, Henderson T, Radecki SV, Baer DJ · 2012
- 152 Green tea catechins prevent low-density lipoprotein oxidation via their accumulation in low-density lipoprotein particles in humans
Suzuki-Sugihara N, Kishimoto Y, Saita E, Taguchi C, Kobayashi M, Ichitani M et al. · 2016
- 153 Impact of Green Tea Consumption on Postoperative Ileus in Colon Cancer Patients: A Pilot Randomized Controlled Trial
Watanabe J, Kobayashi F, Tahara M, Kitabayashi H, Shiozawa M, Kondo S et al. · 2024
- 154 Effects of coffee and tea on postprandial cardiometabolic risk factors in healthy individuals: a randomized crossover trial
Zhang C, Zhang J, Li D, Hu X · 2024
- 155 Effect of Epigallocatechin Gallate Supplementation on Inflammation, Iron Status, and Metabolomic Profiles in Women With Obesity: A Pilot Randomized Controlled Trial
Aguree S, Turi KN, Handt AR, Kohut M, Reddy MB · 2026
- 156 Synergistic Effects of Green Tea Extract and Ginger Supplementation on Endurance Performance and Thermal Perception in Normothermic and Cold Environments: A Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind Crossover Trial
Demirli A, Ulupinar S, Terzi M, Özbay S, Özkar AB, Gençöglü C et al. · 2025
- 157 A green tea-containing starch confection increases plasma catechins without protecting against postprandial impairments in vascular function in normoglycemic adults
Sapper TN, Mah E, Ahn-Jarvis J, McDonald JD, Chitchumroonchokchai C, Reverri EJ et al. · 2016
- 158 Time-of-day-dependent effects of a green tea extract on postprandial glycemia and insulinemia in healthy adults: a randomized, controlled, double-blind, cross-over intervention
Sulaimani N, Rosbotham EJ, Warnock R, Polzella L, Judowski R, Nicolotti L et al. · 2025
- 159 The role of catechol-O-methyl transferase Val(108/158)Met polymorphism (rs4680) in the effect of green tea on resting energy expenditure and fat oxidation: a pilot study
Hursel R, Janssens PL, Bouwman FG, Mariman EC, Westerterp-Plantenga MS · 2014
- 160 Green Tea Extract Concurrent with an Oral Nutritional Supplement Acutely Enhances Muscle Microvascular Blood Flow without Altering Leg Glucose Uptake in Healthy Older Adults
Din USU, Sian TS, Deane CS, Smith K, Gates A, Lund JN et al. · 2021
- 161 Effects of Green Tea Extract on Atorvastatin Pharmacokinetics in Healthy Volunteers
Abdelkawy KS, Abdelaziz RM, Abdelmageed AM, Donia AM, El-Khodary NM · 2020
- 162 Source density analysis of the human EEG after ingestion of a drink containing decaffeinated extract of green tea enriched with L-theanine and theogallin
Dimpfel W, Kler A, Kriesl E, Lehnfeld R, Keplinger-Dimpfel IK · 2007
- 163 Gel Containing Catechin and Mesoporous Silica Nanoparticles for Protecting Root Dentin Against Erosion: An In Situ Study
Alves HC, Gomes EAB, Uchoa AFJ, Ricardo NMPS, Passos VF, Santiago SL · 2025
- 164 Effects of single green tea ingestion on pharmacokinetics of nadolol in healthy volunteers
Misaka S, Abe O, Ono T, Ono Y, Ogata H, Miura I et al. · 2020
- 165 Effect of an herbal supplement on quality of life in participants with insomnia: A randomized placebo controlled cross-over pilot trial
Singh P, Griffith I, Tanksley M, Beyl RA, Greenway F · 2026
- 166 Exposure of Fexofenadine, but Not Pseudoephedrine, Is Markedly Decreased by Green Tea Extract in Healthy Volunteers
Misaka S, Ono Y, Taudte RV, Hoier E, Ogata H, Ono T et al. · 2022
- 167 Effect of Green Tea Extract Ingestion on Fat Oxidation during Exercise in the Menstrual Cycle: A Pilot Study
Ishikawa A, Matsuda T, Gam H, Kanno M, Yamada M, Ikegami N et al. · 2022
- 168 Impact of Green Tea Catechin Ingestion on the Pharmacokinetics of Lisinopril in Healthy Volunteers
Misaka S, Ono Y, Uchida A, Ono T, Abe O, Ogata H et al. · 2021
- 169 Acute effect of green tea catechins on uric acid metabolism after alcohol ingestion in Japanese men
Kawakami Y, Yasuda A, Hayashi M, Akiyama M, Asai T, Hosaka T et al. · 2021

- 170 **A Combination of Essential Fatty Acids, Panax Ginseng Extract, and Green Tea Catechins Modifies Brain fMRI Signals in Healthy Older Adults**
Carmichael OT, Pillai S, Shankapal P, McLellan A, Kay DG, Gold BT et al. · 2018
- 171 **The polyphenol epigallocatechin gallate lowers circulating catecholamine concentrations and alters lipid metabolism during graded exercise in man: a randomized cross-over study**
Churm R, Williams LM, Dunseath G, Prior SL, Bracken RM · 2023
- 172 **Effect of regular green tea (<i>Camellia sinensis
Bonifácio DB, Macedo Fraiz G, Lacerda UV, Cardoso RR, Pelissari Kravchychyn AC, Corich V et al. · 2025**
- 173 **Evaluation of the clinical efficacy of green tea extract gel as local drug delivery for periodontitis**
Rengaraj S, Thilagar SS, Yadalam PK, Pampani P, Mani E, Ardila CM · 2025
- 174 **Green Tea Kombucha Impacts Inflammation and Salivary Microbiota in Individuals with Excess Body Weight: A Randomized Controlled Trial**
Fraiz GM, Bonifácio DB, Lacerda UV, Cardoso RR, Corich V, Giacomini A et al. · 2024
- 175 **Examination of sex-specific interactions between gut microbiota and host metabolism after 12-week combined polyphenol supplementation in individuals with overweight or obesity**
Jardon KM, Goossens GH, Most J, Galazzo G, Venema K, Penders J et al. · 2024
- 176 **Matcha Does Not Affect Electroencephalography during Sleep but May Enhance Mental Well-Being: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial**
Baba Y, Takihara T, Okamura N · 2024
- 177 **Green Tea Epigallocatechin 3-Gallate Reduced Platelet Aggregation and Improved Anticoagulant Proteins in Patients with Transfusion-Dependent β -Thalassemia: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial**
Petiwathayakorn T, Hantrakool S, Settakorn K, Hutachok N, Tantiworawit A, Chalorham N et al. · 2024
- 178 **Green tea extract supplementation does not modify plasma concentration of F2-isoprostanes in women who are postmenopause: Findings from a randomized controlled trial**
Bathgate JR, Radler DR, Kurzer M, Samavat H · 2023
- 179 **Effect of fluid replacement with green tea on body fluid balance and renal responses under mild thermal hypohydration: a randomized crossover study**
Takamata A, Oka A, Nagata M, Kosugi N, Eguchi S, Sakagawa N et al. · 2023
- 180 **Potential Effect Of Green Tea Extract For Adjuvant Treatment Of Acute Ischemic Stroke by S100B Upregulation In Non Thrombolysis Patient**
Machin A, Suprpto DA, Hanifah A, Suhartanti I, Shodiq J, Fatihuddin MF et al. · 2023
- 181 **Effect of a Combination of Magnesium, B Vitamins, Rhodiola, and Green Tea (L-Theanine) on Chronically Stressed Healthy Individuals-A Randomized, Placebo-Controlled Study**
Noah L, Morel V, Bertin C, Pouteau E, Macian N, Dualé C et al. · 2022
- 182 **A Combination of Magnesium, B Vitamins, Rhodiola, and Green Tea (L-theanine) Alleviates Chronic Stress in Healthy Volunteers: A Randomized, Placebo-Controlled Study**
· 2022
- 183 **Therapeutic effectiveness of green tea leaf extract on clinical symptoms in children suffering viral gastroenteritis: A randomized clinical trial**
Sadeghian M, Torabi A, Torabi S, Vafadar M, Oladi S · 2022
- 184 **The Effect of Green Tea Extract on Individual Components of Metabolic Syndrome in Women Who Are Post-menopause**
· 2021
- 185 **(-)-Epicatechin-Enriched Extract from *Camellia sinensis* Improves Regulation of Muscle Mass and Function: Results from a Randomized Controlled Trial**
Seo H, Lee SH, Park Y, Lee HS, Hong JS, Lim CY et al. · 2021
- 186 **Effect of Daily Intake of Green Tea Catechins on Cognitive Function in Middle-Aged and Older Subjects: A Randomized, Placebo-Controlled Study**
Baba Y, Inagaki S, Nakagawa S, Kaneko T, Kobayashi M, Takihara T · 2020
- 187 **Impact of short-term flavanol supplementation on fasting plasma trimethylamine N-oxide concentrations in obese adults**
Angiletta CJ, Griffin LE, Steele CN, Baer DJ, Novotny JA, Davy KP et al. · 2018
- 188 **Nutraceutical intervention improves older adults' cognitive functioning**
Small BJ, Rawson KS, Martin C, Eisel SL, Sanberg CD, McEvoy CL et al. · 2014
- 189 **Health effects of green tea catechins in overweight and obese men: a randomised controlled cross-over trial**
Brown AL, Lane J, Holyoak C, Nicol B, Mayes AE, Dadd T · 2011
- 190 **Double-blind, placebo-controlled study of Fertilityblend: a nutritional supplement for improving fertility in women**
Westphal LM, Polan ML, Trant AS · 2006
- 191 **Effect of a gel containing green tea extract and hyaluronic acid on palate pain scores and wound healing after free gingival graft: a quasi-randomized controlled clinical trial**
Oliveira JA, da Silveira MI, de Oliveira Alves R, Bezerra FJB, de Oliveira GJPL, Pigossi SC · 2023
- 192 **A nutritional supplement for improving fertility in women: a pilot study**
Westphal LM, Polan ML, Trant AS, Mooney SB · 2004
- 193 **Interest in complementary and alternative medicine among participants in a study on cancer prevention by green tea extract - results from an expert-based survey of MIRACLE trial participants**
Melzer A, Sturm N, Rohlmann F, Muche R, Stingl J, Ettrich TJ et al. · 2025
- 194 **Green tea consumption, primary treatment outcome and survival after a diagnosis of ovarian cancer**
Gersekowski K, DeFazio A, Friedlander M, Obermair A, Webb PM · 2025
- 195 **The association between polyphenol consumption and stroke risk factors in Saudi Arabia**
Alsharif SN · 2025
- 196 **Prostate health supporting by a novel nutraceutical compound with antioxidant property: Results from a pilot study**
Marino C, Magliocchetti M, Di Lieto D, Cione E, Vocca C, Ceccato T et al. · 2026
- 197 **Cognitive and transcriptomic effects of Epigallocatechin gallate in fetal alcohol spectrum disorders**
Ramos-Triguero A, Astals-Vizcaino M, Navarro-Tapia E, Vieiros M, Bastons-Compta A, Martínez L et al. · 2026
- 198 **Green Tea Polyphenols Ameliorate Esophagitis rather than Aspirin in a Non-Randomized Prospective Cohort Study**
Li X, Zhang Q, Zhang H, Li P, Zhu S, Zhang S et al. · 2026
- 199 **A Phase I Dose-Escalation Study of Polyphenon E in Liver Cirrhosis: Evaluation of Safety and Effect on Liver γ -HPPG Levels**
He AR, Smith CI, Cruz-Correa M, Chakraborty R, Zhang S, Sang S et al. · 2025
- 200 **Dietary Polyphenols in Non-Communicable Chronic Diseases: Neuro-Enteric Mechanisms, Multi-Omics Biomarkers and Translational Opportunities**
Akif A, Munami JW, Das R, Shawon NJ · 2026
- 201 **Dietary Bioactives in Alzheimer's Disease: A Critical Appraisal of Clinical Trials and Future Nutritional Strategies**
Kumari A, Zeng XA · 2026
- 202 **Dietary polyphenols in colorectal cancer - Mechanisms, clinical evidence, and bioavailability of curcumin, resveratrol, and epigallocatechin-3-gallate: A review**
Alqahtani HA · 2026
- 203 **Association Between Selected Flavanols and Isoflavones and Precocious Puberty in Girls-A Scoping Review**
Michońska I, Serwin A, Dereń K · 2026
- 204 **Drug repurposing for disease-modifying effects in multiple system atrophy**
Jeong SH, Shin JY, Lee PH · 2026
- 205 **Beyond Conventional Therapy: A Comprehensive Review of Herbal, Traditional, and Emerging Interventions for Polycystic Ovary Syndrome**
Bashir S, Shah IM, Javeed S, Rafiquee A, Mir B, Hassan Mir R et al. · 2026
- 206 **Plant-Derived Polyphenols in the Fight against Colorectal Cancer**
Arjona-Ruiz C, Valdez-Morales EE, Guerrero-Alba R · 2026
- 207 **From Macronutrients to Functional Foods: Nutritional Strategies for Recovery Following High-Intensity Exercise**
Farzana HR, Vigriawan GE, Santini A, Nurkolis F · 2026
- 208 **Dietary Antioxidants, Polyphenols, and Vascular Health: Insights From Ultrasound Measurement of Carotid Intima-Media Thickness and Their Association With Cognitive Function in Aging and Neurodegenerative Diseases**
Wang L, Luo Z, Liu D · 2026
- 209 **Green tea catechins and prostate cancer: mechanisms, clinical evidence, and safety: a narrative review**
Altinoz HB, Sanlier N · 2026
- 210 **Normal serum uric acid gout: a neglected and challenging condition**
Yang XH, Zhan XL, Xuan QX, Jin HM, Ye ZB · 2026
- 211 **Consumer Perceptions Influence Supplement Choice: A Narrative Review of Clinically Studied Weight-Management Supplements in Obesity**
Lee H, Kwak JH · 2026
- 212 **From Treg, FOXP3 to RBPJ: Linking basic science and clinical medicine**
Chen LF, Chen CJ · 2026
- 213 **Tea Bioactive Compounds in Obesity Prevention and Management: Processing-Dependent Composition, Molecular Mechanisms, Human Evidence, and Translational Challenges**
Hu Y, Huang G, Soonjae K · 2026
- 214 **The Complex Interplay between Botanical Supplements and the Human Gut Microbiome**
Ponte AT, Liu A, Acquah KS, Balunas MJ · 2026
- 215 **Kombucha as a Functional Fermented Beverage: Emerging Clinical Evidence, Proposed Mechanisms, Sensory Dimensions, Cultural Context, and Implications for Global Health**
Cohen MM · 2026
- 216 **Green Tea Components: In Vitro and In Vivo Evidence for Their Anticancer Potential in Colon Cancer**
Randisi F, Perletti G, Marras E, Gariboldi MB · 2025
- 217 **Flavonoids in atopic dermatitis: mechanisms, delivery innovations, and translational strategies**
Li D, Han Y, Zhou J, Chen J, Tey HL, Tan TTY · 2025
- 218 **Herbal Medicines in Autism Spectrum Disorder: Therapeutic Potential, Plant Components, and Dosage Guidelines**
Aidekhal NM, Khojah H, Alsaadoun NH, Al-Sanea MM, Alshammari SB, Alhazeemi AH et al. · 2025
- 219 **Epigallocatechin 3-gallate-induced neuroprotection in neurodegenerative diseases: molecular mechanisms and clinical insights**
Islam MR, Rauf A, Akter S, Akter H, Al-Imran MIK, Islam S et al. · 2025
- 220 **Plant-based bioactives and oxidative stress in reproduction: anti-inflammatory and metabolic protection mechanisms**
Liu X, Zeng T, Zhang E, Bin C, Liu Q, Wu K et al. · 2025
- 221 **Epigallocatechin-Gallate (EGCG): An Essential Molecule for Human Health and Well-Being**
Rovaldi E, Di Donato V, Paolino G, Bruno M, Medei A, Nisticò SP et al. · 2025
- 222 **The Safety and Efficacy of Dietary Epigallocatechin Gallate Supplementation for the Management of Obesity and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: Recent Updates**
Yan R, Cao Y · 2025
- 223 **Phytotherapy and the Role of Bioactive Compounds in Modulating Mechanisms of Overweight and Obesity Comorbid with Depressive Symptoms-A Scoping Review of Mechanisms of Action**
Sochacka K, Lachowicz-Wisniewska S · 2025
- 224 **Metabolic regulation of obesity by naturally occurring compounds: mechanisms and therapeutic potential**
Das M, Yagnik U, Raninga I, Banerjee D · 2025
- 225 **Effects of Dietary Components on Mast Cells: Possible Use as Nutraceuticals for Allergies?**
Kaag S, Lorentz A · 2023
- 226 **Nutraceuticals in the Management of Dyslipidemia: Which, When, and for Whom? Could Nutraceuticals Help Low-Risk Individuals with Non-optimal Lipid Levels?**
Cicero AFG, Fogacci F, Stoian AP, Vrablik M, Al Rasadi K, Banach M et al. · 2021
- 227 **Green Tea and Epigallocatechin Gallate (EGCG) for the Management of Nonalcoholic Fatty Liver Diseases (NAFLD): Insights into the Role of Oxidative Stress and Antioxidant Mechanism**
Tang G, Xu Y, Zhang C, Wang N, Li H, Feng Y · 2021
- 228 **Potential Benefits of Phytochemicals for Abdominal Aortic Aneurysm**
Hosseini A, Penson PE, Cicero AFG, Gollidge J, Al-Rasadi K, Jamialahmadi T et al. · 2021
- 229 **Cancer Prevention with Green Tea and Its Principal Constituent, EGCG: from Early Investigations to Current Focus on Human Cancer Stem Cells**
Fujiki H, Watanabe T, Sueoka E, Rawangkan A, Suganuma M · 2018
- 230 **Challenging the effectiveness of green tea in primary and tertiary cancer prevention**
Fujiki H, Imai K, Nakachi K, Shimizu M, Moriaki H, Suganuma M · 2012
- 231 **Potential role of green tea catechins in various disease therapies: progress and promise**
Mak JC · 2012

232 Antiobesity effects of green tea catechins: a mechanistic review

Rains TM, Agarwal S, Maki KC · 2011

233 Chemoprevention of prostate cancer with nutrients and supplements

Van Poppel H, Tombal B · 2011

234 Green tea catechins for treatment of external genital warts

Meltzer SM, Monk BJ, Tewari KS · 2009

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.

ih-research.com/wissen/gruener-tee-egcg/ · Stand 2026-10-15