

Cranberries

Rote Beeren

helfen bei bakteriellen Harnwegsinfektionen?

Dr. Bettina Doerr
Dipl.-Oecotrophologin

Nicht nur in Säften, auch in Nahrungsergänzungsmitteln und ergänzenden bilanzierten

Diäten sind Cranberries immer häufiger als wertgebende Inhaltsstoffe

zu finden. Sie werden mit

Aussagen wie beispielsweise

„zur Unterstützung einer gesunden

Blase“ oder „zur diätetischen Behandlung von Blasenentzündungen

und Harnwegsinfekten“ angeboten. In den USA findet man sogar im Supermarktregal eine

entsprechende gesundheitsbezogene Aussage auf der Verpackung von manchen Cranberrysäften.



Es stellt sich also die Frage, wie dieser gesundheitsförderliche Effekt der roten Beeren begründet wird. Ursprünglich ging man davon aus, dass durch den Verzehr von Cranberries eine Ansäuerung des Urins stattfindet und der erniedrigte Urin-pH-Wert für den antibakteriellen Einfluss verantwortlich ist. Mittlerweile weiß man, dass der positive Effekt von Cranberries dadurch zustande kommt, dass die Fimbrien der pathogenen Bakterien durch die speziellen A-gebundenen Proanthocyanidine der Cranberries (abgekürzt mit PAC) verändert werden, diese sich nicht mehr an die Schleimhaut anheften können und folglich mit dem Urin ausgeschwemmt werden. Zahlreiche zell- und tierexperimentelle Studien liegen vor, die diesen Wirkungsmechanismus von PACs auf die Anhaftung von Bakterien an die Schleimhaut untersuchen und belegen.

Sowohl die Anhaftung von *E. coli* als auch das Ablösen bereits anhaftender *E. coli* kann durch die Proanthocyanidine beeinflusst werden. Die Beeinflussung der bakteriellen Eigenschaften erfolgt schnell, im

Urin kann bereits zwei Stunden nach dem Verzehr von Cranberries eine anti-adhäsive Wirkung gemessen werden.

Die Wirkung lässt allerdings ungefähr zehn Stunden nach der Aufnahme nach, sodass eine mehrmalige Gabe pro Tag sinnvoll ist.

Von der Theorie zur Praxis

Es liegen einige klinische Studien sowie Meta-Analysen zu der Fragestellung vor, ob das Auftreten wiederkehrender Harnwegsinfekte durch die Gabe von Cranberries beeinflusst werden kann. Die Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass Cranberry-Produkte signifikant die Raten von Harnwegsinfekten reduzieren. Unklar ist allerdings anhand der Ergebnisse der vorliegenden Studien die optimale Dosierung und Dauer der Behandlung, da immer wieder andere Extrakte und Darreichungsformen gewählt wurden. Bei der Produktauswahl spielen daher die produktspezifischen Daten des Herstellers eine wichtige Rolle, denn die Wirkung/Dosierung ist abhängig von der entsprechen-

den Rohstoffauswahl. Sogar die aktuellen Leitlinien der AWMF* zur Behandlung von Harnwegsinfekten bei Frauen empfehlen als Möglichkeiten zur Prophylaxe rezidivierender Harnwegsinfektionen die Gabe von Cranberrysaft oder -tabletten.)

*AWMF = Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V., ein Zusammenschluss von derzeit 154 wissenschaftlichen Fachgesellschaften aus allen Bereichen der Medizin.

Merkzettel

Die gesundheitsförderlichen Substanzen der Cranberries sind die Proanthocyanidine (PAC). Proanthocyanidine aus der Cranberry wirken anti-adhäsiv auf pathogene Bakterien.

Eine mehrmalige tägliche Gabe scheint effektiver. Es liegen Daten mit Hinweisen vor, dass Cranberries nahezu gleiche Effekte auf die Inzidenz wiederkehrender Blaseninfektionen haben wie die Gabe eines Antibiotikums.