

Cranberry

Pflanzenstoff für Niere und Blase



Beschreibung

Cranberry

Die Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) stammt ursprünglich aus Nordamerika. Sie ist eng verwandt mit der europäischen Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea* Linné) und gehört wie diese zur Familie der Heidekrautgewächse sowie zur Gattung der Heidelbeeren. Cranberry unterscheidet sich von den anderen *Vaccinium*-Arten durch vierzählige Blüten, deren Kronblätter zurückgeschlagen sind.

Cranberries enthalten zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine und bioaktive Pflanzenstoffe. Sie sind reich an Natrium, Magnesium, Eisen, Phosphor und besonders reich an Kalium (56 mg pro 100 g Frucht). Bemerkenswert ist zudem der hohe Gehalt an Vitamin C (30-40 mg pro 100 g Frucht). Zu weiteren wichtigen Inhaltsstoffen der Cranberries zählen Catechine, Terpene, Flavonoide, Proanthocyanidine, Anthocyane und Phenole sowie Hydroxycinnamoylsäure, Chinonsäure und Zitronensäure. Die aus der Familie der sekundären Pflanzenstoffe stammenden bioaktiven Substanzen sind wertvolle Radikalfänger und wirken stark antioxidativ. Sie sind im Wesentlichen für die physiologischen Wirkungen der Cranberries verantwortlich.

Physiologische Wirkung

Durch eine anti-adhäsive Wirkung blockieren Cranberries die Anhaftung der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege. Cranberry war schon zu Beginn

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Kranbeeren-Extrakt	400,00 mg	**
davon Proanthocyanidine (PAC)	10,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

unseres Jahrhunderts als Mittel zur Behandlung und Vorbeugung von Harnwegsinfekten bekannt – schon lange vor Entdeckung der Antibiotika. Mittlerweile konnte das alte Erfahrungswissen durch aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen und Studien bestätigt werden. Für diese Wirkungen sind die in der Frucht enthaltenen Proanthocyanidine verantwortlich, welche die Adhärenz von *Escherichia coli* (Kolibakterium) an die Zellen des Harntraktes verhindern. Dadurch können sich die Bakterien nicht in der Blase oder der Niere festsetzen und sie werden via Urin ausgeschwemmt. Eine drohende Infektion wird somit bereits im Vorfeld verhindert. Im Gegensatz zu Antibiotika beeinträchtigt Cranberry nicht die natürliche Flora von Darm und Vagina. Die Wirkung setzt etwa zwei Stunden nach der Aufnahme ein und hält ungefähr zehn Stunden an. Daher wird eine regelmäßige Einnahme empfohlen.

Cranberries werden z.T. auch bei Magen-Darm-Erkrankungen erfolgreich eingesetzt. Die in den Cranberries enthaltenen Flavanoide und Gerbstoffe können auch hier ein Andocken der Bakterien an die Magenschleimhäute verhindern. In Studien zeigen Cranberries Wirksamkeit gegen bestimmte Darmviren und *E. coli* Bakterien.

Praxishinweis

Für die therapeutische Anwendung sind natürliche Cranberry-Extrakte aufgrund des höheren Proanthocyaningehaltes gegenüber konventionellen Cranberrypulver-Präparaten vorzuziehen.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis zu den Mahlzeiten mit reichlich Wasser einnehmen, soweit im Einzelfall nichts anderes indiziert.
- In Phasen erhöhten Bedarfes (bei bestehenden oder wiederkehrenden Harnwegsinfekten) kann die Tagesdosis im Einzelfall für die Dauer der Symptomatik (bis zu 14 Tage) verdoppelt bzw. verdreifacht werden. Dabei über den Tag verteilt zu den Mahlzeiten einnehmen.

Anwendungsbereich

1. Blasengesundheit (Prävention)
2. Blasenschwäche
3. Harnwegsinfekte
4. Durchfälle

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Natürliche Pflanzenextrakte tragen zum Abklingen von Entzündungen bei, die antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffe führen zu einer Verbesserung der Symptome bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen, siehe Nährstofftipps 10019351 und 10019104 (Mannose).
- Probiotika tragen zum Aufbau einer gesunden Mikrobiota (Darm und Urogenitaltrakt) bei und wirken präventiv gegen Entzündungen und Infekte, siehe Nährstofftipps 10020031 und 10019191.

Wechselwirkungen

Keine Wechselwirkungen im Rahmen der empfohlenen Dosierung bekannt.

Literatur

- 1) Jepson, RG; Williams, G; Craig, JC (2012). "Cranberries for preventing urinary tract infections". *Cochrane Database of Systematic Reviews* (10). doi:10.1002/14651858.CD001321.pub5. PMID 23076891. CD001321.

- 2) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (May 2014). „Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to CranMax and reduction of the risk of urinary tract infection by inhibiting the adhesion of certain bacteria in the urinary tract pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/20061“. *EFSA Journal. European Food Safety Authority.* 12 (5). doi:10.2903/j.efsa.2014.3657. 3657. Retrieved 22 May 2014.
- 3) Luís, Â; Domingues, F; Pereira, L (2017). „Can Cranberries Contribute to Reduce the Incidence of Urinary Tract Infections? A Systematic Review with Meta-Analysis and Trial Sequential Analysis of Clinical Trials“. *Journal of Urology.* doi:10.1016/j.juro.2017.03.078. PMID 28288837.
- 4) Liska, D. J.; Kern, H. J.; Maki, K. C. (2016). „Cranberries and Urinary Tract Infections: How Can the Same Evidence Lead to Conflicting Advice?“. *Advances in Nutrition.* 7 (3): 498–506. doi:10.3945/an.115.011197. PMC 4863270. PMID 27184277
- 5) Blumberg B, et al (2013). *Cranberries and Their Bioactive Constituents in Human Health, Adv. Nutr.* 4: 618-32
- 6) Di Martino P, et al (2006). *Reduction of E. coli adherence to uroepithelial bladder cells after consumption of cranberry juice: a double-blind randomized placebo-controlled cross-over trial. In: World Journal of Urology.* 24(1), 21–27
- 7) Kontiokari T, et al (2001). *Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and Lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. BMJ.* 322, 7302:1571.