

15 Αυγούστου 2016

Χυμός κράνπερι: Πόσο μειώνει τον κίνδυνο ουρολοίμωξης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Fresh cranberry juice with mint on black background

Ο χυμός κράνμπερι και το συμπλήρωμα που περιέχει συμπυκνωμένα τα συστατικά του πολύτιμου καρπού αποτελούν σημαντικό «όπλο» για την πρόληψη της ουρολοίμωξης.

Μια νέα έρευνα σε δείγμα 322 γυναικών έρχεται να αποδείξει τα οφέλη του κράνμπερι για την προστασία του ουροποιητικού.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσιεύονται στην επιθεώρηση *American Journal of Clinical Nutrition*, η κατανάλωση χυμού κράνμπερι σε καθημερινή βάση μειώνει τις πιθανότητες ουρολοίμωξης έως και κατά 40%.

«Η μελέτη είναι η πρώτη που παρέχει ισχυρά τεκμήρια για το πώς ο χυμός κράνμπερι μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των περιστατικών ουρολοίμωξης» δηλώνει ο Δρ Kalpana Gurta, καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης και ένας από τους βασικούς συντάκτες της νέας μελέτης.

Πρόκειται για τη μεγαλύτερη μέχρι σήμερα μελέτη που εξέτασε τη συμβολή του χυμού κράνμπερι στην πρόληψη της ουρολοίμωξης. Η ουρολοίμωξη πλήττει συχνότερα τις γυναίκες σε σύγκριση με τους άντρες και προκύπτει λόγω λοίμωξης του ουροποιητικού συστήματος από βακτήρια. Τυπικά συμπτώματα της ουρολοίμωξης είναι ο πόνος κατά την ούρηση, ο πόνος χαμηλά στην κοιλιά και η συχνουρία.

Ο χυμός κράνμπερι θεωρείται ότι προστατεύει από την ουρολοίμωξη επειδή εμποδίζει τα βακτήρια (όπως το *Εσερίχια κόλι*) να προσκολληθούν στην ουροδόχο

κύστη και παράλληλα επειδή έχει αντιφλεγμονώδη δράση, επομένως αποτρέπει την υπερβολική ανάπτυξη των βακτηρίων.



Η δοκιμή διεξήχθη σε 17 ερευνητικά κέντρα σε ΗΠΑ και Γαλλία και είχε διάρκεια δύο έτη. Οι συμμετέχουσες ήταν 20 έως 70 ετών και όλες είχαν περάσει τουλάχιστον δύο επεισόδια ουρολοίμωξης τον τελευταίο χρόνο. Οι μισές συμμετέχουσες έπιναν ένα ποτήρι (240 ml) χυμό κράνμπερι με λίγες θερμίδες κάθε μέρα για 24 εβδομάδες, ενώ οι υπόλοιπες έπιναν ένα «εικονικό χυμό» (placebo) χωρίς τη διατροφική αξία του κράνμπερι.

Όλες οι γυναίκες έπρεπε να απέχουν από την κατανάλωση καρπού κράνμπερι, μύρτιλου και άλλων συναφών προϊόντων κατά τη διάρκεια της δοκιμής.

Οι ερευνητές κατέγραψαν πόσες από τις γυναίκες εκδήλωσαν ξανά ουρολοίμωξη κατά τη διετία της δοκιμής. Στην ομάδα του χυμού κράνμπερι καταγράφηκαν 39 περιστατικά ουρολοίμωξης, ενώ στην ομάδα του «εικονικού χυμού» τα περιστατικά ήταν 67, μια διαφορά της τάξης του 39%.

Πηγή: onmed.gr