

Schulmedizin in Wissenschaft und Forschung

Cranberry-Saft doch nicht wirksam bei Harnwegsinfekten

Weil die Vorteile gering sind, kann Cranberry-Saft nach dem momentanen Stand des Wissens nicht zur Prävention von Harnwegsinfekten empfohlen werden. Zu diesem Schluss kommt eine Übersichtsarbeit der Cochrane Collaboration, die kürzlich aktualisiert wurde.

Cranberries, die amerikanischen Verwandten der in Europa heimischen Preiselbeere, werden traditionell zur Behandlung und Vorbeugung von Harnwegsinfekten verwendet. Die Beeren enthalten eine Substanz, die Bakterien daran hindert, sich an den Oberflächen der Harnwege anzuheften. Dadurch können die Bakterien besser mit dem Harn ausgeschwemmt werden.

Die Wirksamkeit der Cranberries ist dennoch wissenschaftlich umstritten. Für die aktuelle Übersichtsarbeit wurden die Ergebnisse von 24 Studien mit insgesamt 4473 Teilnehmern analysiert. In allen Studien wurden Cranberry-Produkte zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten untersucht: In 13 Studien wurde nur Cranberry-Saft verwendet, in 9 Studien nahmen die Teilnehmer Cranberry-Tabletten oder -Kapseln ein; eine Studie verglich Cranberry-Saft mit Tabletten, eine andere Kapseln mit Tabletten. Die Kontrollgruppen erhielten entweder keine Behandlung oder Placebo, Wasser, Methenamin, Antibiotika oder Lactobacillus.

Im Hinblick auf die Zahl der aufgetretenen Harnwegsinfekte konnte zwischen den Cranberry-Produkten und Placebo, Wasser oder keiner Behandlung kein signifikanter Unterschied festgestellt werden. Auch bei einzelnen Patientengruppen wie Frauen oder Kindern mit häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten, Schwangeren, älteren Menschen oder Krebspatienten konnte kein positiver Effekt der Cranberries festgestellt werden. Drei kleinere Studien kamen zu dem Ergebnis, dass die Wirksamkeit von Cranberries nicht signifikant verschieden war zu der von Antibiotika.

Gastrointestinale Nebenwirkungen traten bei Einnahme der Cranberry-Produkte ebenso häufig auf wie bei Placebo oder keiner Behandlung. Die Therapietreue (Compliance) war insgesamt niedrig. Viele der Studienteilnehmer brachen die Einnahme der Cranberry-Produkte – vor allem des Safts – vorzeitig ab, vermutlich wegen schlechter Verträglichkeit.

Quelle: Jepson R et al.: Cranberries for preventing urinary tract infections: *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012;10, No.:CD001321