

Preiselbeeren/Cranberries (HWI)



Synonyme:

amerikanische Cranberry: *Vaccinium macrocarpon* Aiton (Ericaceae)

Preiselbeere: *Vaccinium vitis-idaea* (Ericaceae)

Abgeleitete Zutaten und Umrechnungen:

Zutat	andere Zutatennamen	Umrechnungsfaktor zu Muttersaft
Cranberry-Saftpulver	sprühgetrocknetes Cranberry-Saftpulver, Cranberry-Konzentrat, Cranberrykonzentrat	33-fach-konzentrierter
Cranberry-Saftkonzentrat		8-fach-konzentrierter
Cranberry-Trockenextrakt	verschiedene Extrakte	4,5-fach-konzentrierter
Cranberry-Muttersaft (7,5° Brix)		1
Cranberry-Necktar		3-fach-schwächer-konz.
Preiselbeer-Extrakt		?
Preiselbeer-Muttersaft		1
Fruchtzubereitung aus Preiselbeer-Vollfrucht		1
Preiselbeer-Necktar		3-fach-schwächer-konz.

Beschreibung:

Nach aktuellem Stand scheinen die oligomeren Procyanidine die wichtigste Inhaltsstoffgruppe zu sein.

Die größeren Studien wurden mit 300 ml Cranberry-Saftgetränk [Avorn et al. 1994] mit 36 mg Proanthocyanidinen oder mit 50 ml eines Saftgemisches aus Preiselbeer- und Moosberensaftkonzentrat (*Vaccinium vitis-idaea* und *V. oxycoccus*) [Kontiokari et al. 2001] durchgeführt.[2]

Die AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments – französische Lebensmittelkontrollbehörde) hat die gesundheitsbezogene Aussage „trägt bei zur Verminderung der Festsetzung verschiedener *Escherichia coli* Bakterien auf den Schleimhäuten der Harnwege“ für *V. macrocarpon* und einer Tageszufuhr von mindestens 36 mg Proanthocyanidinen zugelassen: Aus 300ml Cranberry-Necktar mit mind. 27% Fruchtsaftgehalt/ aus Cranberrymuttersaft/ aus sprühgetrocknetem Cranberry-Saftpulver (90% Fruchttrockensubstanz).

38 mg Procyanidine (Monomer bis Oligomer) sind enthalten in: 300 ml Cranberry-Necktar (ca. 14mg/100ml), 100ml Cranberry-Muttersaft, 12,5 g Saftkonzentrat, 3 g Cranberry-Saftpulver (1,2% Procyanidine).

Durch die enge Verwandtschaft sind bei Preiselbeerzubereitungen ähnliche oder größere Procyanidingehalte anzunehmen.

Anmerkung: Die Kontiokari-Studie wurde mit geringerer Menge und den anderen Arten durchgeführt [2].

Z.T. sind „Vollfrucht“-Produkte mit Kernen und Schalen-Inhaltsstoffen im Handel: Fruchtzubereitung, bestimmte Trockenextrakte. Die Studien wurden mit Saft/Necktar durchgeführt.

Positive Ergebnisse wurden allgemein bei frischen Beerensäften festgestellt [Kontiokari, Laitinen et al. 2003].

MENGEN:

Tagesbedarf (1) und Quelle:

Tagesbedarf (2) und Quelle: OPC: 460mg normale alimentäre Exposition [Pierpont 1986]

NOAL:

	Pro Darreichungsform	pro Tag
Nahrungsergänzungsmittel Saftpulver:	250	750-2850 (100ml M-saft)
Nahrungsergänzungsmittel Saftkonzentrat:	2100	2100 (16,8ml M-saft)

Kommentar zu Dosierung:

Das Fehlen aussagekräftiger Studien zeigt sich in der Unsicherheit der effektiven Zufuhrmengen: 50-450ml sind Literatur-Werte.

BENEFIT:

Text:

- Quelle:
- [1] NOWACK, Rainer: Die amerikanische Cranberry-Portrait einer Arzneipflanze. In: Zeitschrift für Phytotherapie Nr.1 Jg. 24, (2003), S.40-46.
 - [2] KONTIOKARI, T; SUNDQUIST, K; NUUTINEN, M et al: Randomised trial of cranberry-lingonberry juice und lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. In: BMJ 2001,322: 1571
 - [3] AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments): Avis 2003-SA-0056 und Avis 2003-SA-0352 (2003).

KRITIK/ RISIKO:

Text:

Cochrane Review: Keine randomisierten oder quasi randomisierten klinischen Studien waren aufzufinden. So existiert keine qualitative Evidenz für den Einsatz von Cranberry-Saft oder anderen Cranberry-Produkten bei Harnwegsinfekten.

Quelle:

- [4] The Cochrane Database of systematic Reviews 2005 Issue 4: JEPSON, RG; MIHALJEVIC, L; CRAIG, JC: Cranberries for treating urinary tract infections.
<http://www.cochrane.org/reviews/en/ab001322.html>