



Tranebær mot urinveisinfeksjon

Å bruke tranebær mot urinveisinfeksjon er ikke bare et gammelt kjerringråd. Også forskning tyder på at bærene har en helsebringende effekt. Det mangler likevel dokumentasjon om både dosering og behandlingstid.

I flere tiår har man brukt tranebær i behandling og forebygging av urinveisinfeksjon. Bærene finnes i form av juice, tabletter og kapsler. Man antar at slike produkter brukes i utstrakt grad her i Norge, men det finnes ingen konkrete tall ettersom de selges både på apotek, helsekostforretninger og i dagligvarebutikker i tillegg til postordre og over internett.

Det er en utbredt oppfatning, både blant fag- og legfolk, at de røde bærene virker mot urinveisinfeksjon. Det finnes på den andre siden svært lite vitenskapelig dokumentasjon som viser at dette faktisk stemmer. Ved RELIS (Regionale sentre produsentuavhengig legemiddelinformasjon).har man nå systematisk gått gjennom foreliggende forskningsmateriale. Konklusjonen er klar: det trengs flere, godt designede kliniske studier med standardiserte tranebærpreparater, for å kunne si noe sikkert om bærets effekt.

Urinveisinfeksjon – kvinner mest utsatt

Urinveisinfeksjon er en samlebetegnelse på infeksjoner i urinveiene. Både kvinner og menn kan rammes, men kvinner er mest utsatt. Grunnen til dette er først og fremst at kvinner har kortere urinrør, og at det munnar ut i nærheten av endetarmsåpningen. Dermed er det lettere for tarmbakterier å komme inn i blæren, hvor de fester seg til slimhinnen. Flere bakterier kan føre til infeksjon, men E. coli er den vanligste. Omtrent 75 prosent av alle tilfeller skyldes denne

bakterien.

Vanlige symptomer er sterk og hyppig trang til vannlating ledsaget av smerte og svie. Noen opplever også å få vondt i nedre del av mage og rygg. Urinen inneholder som regel blod, men dette er ikke alltid synlig med øye.

Man kan ha bakterier i urinen uten at det gir symptomer. Det kalles for asymptomatisk bakteriuri og er ikke alltid nødvendig å behandle.

Syrlige bær

Tranebær inneholder store mengder organiske syrer, hvilket forsurer urinen ved å senke pH-verdien. Bakterier, som ikke trives i for sure miljø, "skremmes" dermed vekk. Det er mulig at tranebær kan hjelpe mot infeksjonen, men virkningen er først og fremst forebyggende.

I tillegg til alle syrene finnes det en rekke andre stoffer i bærene, deriblant fruktose, katekiner og proantocyanidiner. Sistnevnte regnes som virkestoffet i bærene.

Det er viktig at tranebærprodukter er standardisert, da mengden av de ulike innholdsstoffene kan variere avhengig av vekstvilkår, dyrkningsmetoder, innhøstingstidspunkt, tilberedning osv.

Kan forhindre antibiotikaimmunitet

Når en urinveisinfeksjon gir symptomer er det vanlig å behandle med antibiotika. Faren er at kvinner som sliter med tilbakevendende infeksjoner til slutt blir immun. Ettersom tranebær kan ha en forebyggende effekt mot infeksjonen, kan de i teorien forebygge dette ved å redusere bruken av antibiotika. Dette er foreløpig ikke dokumentert.

Kliniske studier

En grundig analyse av tilgjengelig data (såkalt metaanalyse) fra Cochranes kunnskapsoppsummering tar for seg fire ulike studier. Forskerne sammenlignet effekten av tranebærprodukter med bruk av placebo-produkter. I løpet av ett års tid, så de en betydelig reduksjon av antall symptomatiske infeksjonstilfeller blant de som brukte tranebærprodukter, sammenlignet med de som fikk placebo. Tranebæreffekten ser ut til å være sterkest hos kvinner med ukompliserte, tilbakevendende infeksjoner. Blant menn, barn og eldre er virkningen mer usikker.

Det er noen svakheter ved disse studiene. For det første varierte doseringen fra 30 til 750 ml per dag. For det andre var det kun én studie som oppga konsentrasjonen av proantocyanidin. Videre var det stor variasjon i behandlingstid, og til slutt ble det brukt ulike typer tranebær, henholdsvis *V macrocarpon* og *V oxycoccus*. Disse faktorene gjør det svært vanskelig å trekke noen sikre konklusjoner om bærets faktiske virkning på urinveisinfeksjon.

Utover dette er det lite publisert stoff om emnet. De få som finnes er for overflatiske til å være konkluderende.

Bivirkninger

Det er få rapporter om bivirkninger, men det er likevel et par ting man bør være oppmerksom på.

- På grunn av bærets høye dose med oksalsyre, kan det være fare for danning av nyrestein dersom man drikker mer enn én liter juice hver dag over lengre tid.
- Syren gir dessuten juicen er svært sur smak, hvilket er grunnen til at det som regel tilsettes store mengder sukker. Dette er noe særlig diabetikere må ta hensyn til.

Interaksjoner

I de fleste studier har deltakerne vært yngre kvinner. Også eldre kvinner plages med tilbakevendende infeksjoner, men for denne gruppen er dokumentasjonsgrunnlaget svakere.

Eldre mennesker bruker gjerne mer medikamenter enn yngre, og det er viktig å understreke at det kan forekomme interaksjon mellom tranebær og andre legemidler. I 2004 advarte engelske legemiddelmyndigheter mot å kombinere tranebær og warfarin (blodfortynnende legemiddel) nettopp på grunn av sterk mistanke om interaksjon.

Kilder:

1. C. Nergård, V. Solhaug, Tranebær til forebygging av residiverende urinveisinfeksjoner, Tidsskrift for Den norske legeforening, 2009; 129:303-4
2. R.G Jepson, J.C Craig, Cranberries for preventing urinary tract infections. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2008; vol. 1: CD0001321
3. L.Y Foo, L. Yinrong, A.B Howell et al. A-type proanthocyanidin trimers from Cranberry that inhibit adherence of uropathogenic P-fimbriated Eschericia coli. J Nat Prod 2000; 63: 1225 - 8.
4. wikipedia.org
5. apotek1.no
6. forskning.no