

BLAASONTSTEKING



BLAASONTSTEKING

de mogelijkheden van cranberry, probiotica en vlierbessen.

Urineweginfecties, zoals blaasontsteking, komen veel voor. Meer dan 20% van alle vrouwen heeft er elk jaar één of meerdere keren mee te maken. Door een te late of onvoldoende behandeling kunnen de infecties chronisch worden en/of hoger gelegen urinewegen en nieren aantasten. De meest voorkomende symptomen van urineweginfecties zijn: brandende pijn bij het urineren, pijn in de onderbuik, sterk ruikende urine en veelvuldig urineren. Urineweginfecties worden veroorzaakt door bacteriën, voornamelijk de E.coli, die via de urinebuis de blaas binnendringen.

Bacteriën en suikers

De urine die door de nieren wordt afgescheiden, is in principe steriel. Wanneer bacteriën toch binnendringen worden zij normaal gesproken vernietigd. Functioneert het afweersysteem minder goed, dan overleven zij lang genoeg om de blaas binnen te dringen. Als er bovendien een voedingsbodem voor de bacteriën aanwezig is, in de vorm van suikers en afbraakproducten van deze suikers, dan zullen zij zich vermenigvuldigen en problemen veroorzaken. Het feit dat de bacteriën zich hechten aan de afbraakproducten van suikers die op het darmslijmvlies aanwezig zijn verklaart het vaak hardnekkige karakter van de blaasontsteking. Er zijn voedingssupplementen en/of voedingsmaatregelen die u kunnen helpen de blaasontsteking onder controle te krijgen.

Cranberry

Cranberry is populair als culinair ingrediënt. Maar de cranberry heeft ook therapeutische mogelijkheden, vooral bij urineweginfecties. De cranberry heeft verschillende eigenschappen die de mogelijke werking verklaren. De bessen bevatten organische zuren en flavonoïden, waaronder proanthocyanidinen, die beschermende anti-oxidatieve eigenschappen hebben. De bioflavonoïden, mogelijk in combinatie met de natuurlijke suikers (D-mannose, fructoses) verhinderen dat de bacteriën zich aan de blaaswand binden. Hierdoor verlaten de bacteriën de blaas met de urine. Cranberry is onder andere verkrijgbaar als voedingssupplement. Bij een gecon-

centreerd extract is inname van 1 of 2 capsules dagelijks, voldoende. In acute situaties worden vaak, tijdelijk, hogere doseringen gebruikt.

Vlierbessen

De bessen en bloesems van de vlierstruik (*Sambucus nigra*, Eng: **elderberry**), een plant die van nature voorkomt in Europa, West- en Centraal Azië en Noord-Afrika, bevatten verschillende bestanddelen die de groei van bacteriën in de blaas kunnen tegengaan. De bloesems en de bessen worden vaak gebruikt om 'thee' van te trekken. Ook zijn er voedingssupplementen met gestandaardiseerde extracten, die een hoog en constant gehalte aan werkzame bestanddelen garanderen. Het inname advies is 1-3 capsules dagelijks.

Andere maatregelen

Ter ondersteuning van de behandeling van urineweginfecties wordt, naast goede hygiëne, aangeraden om veel (water) te drinken, waardoor de blaas goed doorgespoeld wordt. Daarnaast wordt aangeraden om zo min mogelijk suikers te gebruiken, zodat de groei van bacteriën vertraagt. Aangezien de bacteriën die blaasontsteking veroorzaken veelal afkomstig zijn uit de darm, is het raadzaam de darmflora door middel van een probioticum op peil te houden. Een evenwichtige darmflora ondersteunt eveneens de weerstand.

Samenvatting en advies

Voedingssupplementen zoals cranberry en vlierbes kunnen de blaas en het immuunsysteem goede ondersteuning bieden. Vooral de cranberry is erg populair. Denk er altijd aan om voldoende water te drinken. Zo spoelt u de blaas goed door. Bij regelmatig terugkerende blaasontsteking wordt een combinatie van cranberry, probiotica en vitamine C geadviseerd. Deze helpen de blaas schoon te houden en de weerstand in de blaas te verhogen.

Meer informatie bij:
John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde
Advies en behandeling op afspraak
Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)
Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl

