

Heidelbeeren gegen Entzündung

Studie untersucht Bedeutung des blau-schwarzen Farbstoffes in Heidelbeeren

Heidelbeeren wirken entzündungshemmend bei CED. Das ist das Ergebnis einer Studie, die im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projektes durchgeführt wurde. Wissenschaftler der Universitäten Zürich, Würzburg, Regensburg und Münster, sowie der Firma Symrise (Holzminden) und Mitarbeiter des Kompetenznetzes CED untersuchten die Bedeutung von Antioxydantien. Diesen Substanzen wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

Antioxydantien kommen in der Nahrung am häufigsten als so genannte „Polyphenole“ vor. Unter den Polyphenolen sind Anthocyane (die blau-schwarzen Farbstoffe in Heidelbeeren, Brombeeren u.a.) wegen ihres hohen Gehalts besonders wichtig. Sie sind darüber hinaus in vielen Früchten, Gemüsesorten, Säften und Wein enthalten.

Epidemiologische Studien haben Verbindungen zwischen dem Verzehr von anthocyanreichen Weinen und der Verhinderung von Krankheiten der Herzkranzgefäße gefunden (Renaud und De Lorgeril 1992). Eine Vielzahl von Studien hin-

sichtlich des möglichen Nutzens der Anthocyane



für die menschliche Gesundheit wurde in der Zwischenzeit durchgeführt und es konnte gezeigt werden, dass vorteilhafte Effekte auch für andere Organsysteme nachzuweisen sind. So wurde z.B. eine entzündungshemmende Funktion beschrieben (Wang et al. 1999). Schon lange existieren Berichte in der Volksmedizin, dass getrocknete Heidelbeeren auch effektiv gegen Durchfall und Darmentzündungen sind.

Bisher war allerdings nicht klar, ob auch in Geweben wie der Darm-Mukosa überhaupt signifikante Konzentrationen dieser Substanzen nach Aufnahme über die Nahrung erreicht werden können.

Da die gesundheitsfördernde Wirkung von Heidelbeeren bei Durchfällen jedoch bekannt ist, wurde der Einfluss von getrockneten Heidelbeeren untersucht.

Bei Versuchsmäusen wurde eine Dickdarmentzündung hervorgerufen. Die getrockneten Heidelbeeren wurden dem Futter beigemischt. „Die Heidelbeeren reduzierten die Darmentzündung erheblich“, nennt Prof. Dr. Dr. Gerhard Rogler aus Zürich ein wichtiges Studienergebnis. Die Fütterung von Heidelbeeren konnte auch den durch die Entzündung bedingten Gewichtsverlust verhindern, ergänzt der Vorsitzende des Kompetenznetzes Darmerkrankungen.

Weitere Ergebnisse:

1. Die Produktion des anti-entzündlichen Botenstoffes IL-10 konnte durch die Gabe getrockneter Heidelbeeren gesteigert werden.
2. Getrocknete Heidelbeeren konnten auch die Produktion des Entzündungsfaktors TNF (der in der CED-Therapie durch Antikörper wie Remicade, Humira oder Cimzia bekämpft wird) deutlich reduzieren.

„Die Ergebnisse sind ermutigend“, bilanziert Professor Gerhard Rogler. Wissenschaftler des Kompetenznetzes CED und des BMBF Verbundes planen nun eine Studie mit Müsliriegeln aus getrockneten Heidelbeeren bei Patienten mit Colitis ulcerosa. Die Studie wird an der Universität Zürich durchgeführt.