

De veenbes of cranberry,

meer dan een blaasbeschermer



Hoewel ze door haar bitterzure en wrange smaak niet onmiddellijk uitnodigt om lekker uit het vuistje te eten, is de veenbes of cranberry toch een zeer waardevolle bes. Al voor de Noord-Amerikaanse Indianen was ze de topremedie om blaasinfecties te voorkomen en ondertussen is die gunstige werking zelfs wetenschappelijk onderbouwd. Maar er zijn nog een aantal andere gunstige eigenschappen waardoor de veenbes haar plaats verdient in de moderne fytotherapie.

Even voorstellen

De cranberry of grote veenbes (*Vaccinium macrocarpon*) is afkomstig van het oosten van Noord-Amerika en is er vooral prominent aanwezig in Massachusetts en de veenlanden van New England. Maar tegenwoordig wordt ze op veel plaatsen verbouwd om medicinale en culinaire redenen. Het kleine, groenblijvend en heideachtig struikje met een kruipende groeiwijze vormt matten van ineengevlochten, dunne takken met verspreide, kleine blaadjes. Ze draagt na drie jaar voor het eerst bessen, die volgen uit roze bloemen op een gebogen steeltje. Rond oktober, november verschijnen relatief grote (2 cm), dieprode, ronde tot ovale vruchten, die op kersen lijken. De veenbes is in het wild vooral te treffen op laagveen, in moerassen, in vochtige bossen en nabij vijvers. Bij cultuur groeit ze best op een veen- of turfachtige grond, met een hoog grondwaterpeil van zoet water en dit het liefst in een gematigd klimaat met koele en vochtige zomers, zonder dodelijke vorst. De Noord-Amerikaanse cranberry is verwant aan Europese variëteit met kleinere bessen: de kleine veenbes (*Vaccinium oxycoccus*).

Wat geschiedenis

Door haar bitterzure en wrange smaak niet echt een lekkernij te noemen, kreeg de veenbes doorheen de geschiedenis toch een sterke waardering. Zeker is dat de Noord-Amerikaanse Indianen ze al gebruikten om blaasinfecties te voorkomen of te behandelen en uitwendig om gif aan pijlpuntwonden te onttrekken. Daarnaast werd de veenbes omwille van haar hoge voedingswaarde ook tijdens de winter gebruikt. Hiervoor werden gedroogde veenbessen op het natuurlijke zoetmiddel ahornsiroop (esdoornsiroop) gezet of met hertenvlees en vet vermengd. Nadien namen de kolonisten het

gebruik van de cranberry over: huisvrouwen wendden het sap van deze bitterzure bes met succes aan ter bescherming tegen blaasontstekingen en maakten er ook nog – weliswaar met behulp van zoetmiddelen – veenbessensaus, -jam of -taart van. Van zodra zeevaarders wisten dat scheurbuik kon voorkomen worden door vitamine C-rijk fruit, namen ze vaak veenbessen als proviand mee op reis. Dat er tegenwoordig op het Nederlandse Waddeneiland Terschelling wilde veenbessen groeien is waarschijnlijk een gevolg van het feit dat een Amerikaans schip, geladen met houten vaten veenbessen, rond 1840 voor de kust ervan verging. Inmiddels hebben een aantal wetenschappelijke studies aangetoond – mits gebruik van het juiste preparaat met voldoende werkzame stoffen – dat veenbessen ideaal zijn om op een veilige manier herhaalde blaasontstekingen te voorkomen.

Noodzaak van blaasbescherming

Minstens de helft van alle vrouwen maakt in het leven een blaasinfectie door. En 25 % van de vrouwen heeft last van herhaalde of terugkerende blaasontstekingen met een gemiddelde van 2 à 3 infecties per jaar. Een vrouw is hiervoor gevoeliger dan de man, omdat de naar de blaas opklimmende bacteriën een minder lange plasbuis moeten overbruggen. Verder zijn sommige vrouwen gevoeliger voor herhaalde blaasontstekingen wanneer ze seksueel actief worden of na de menopauze, terwijl ook bij de ouder wordende man met een vergrote prostaat blaasinfecties op de loer liggen. Ten slotte kunnen ook aandoeningen zoals diabetes, verzwakte weerstand, reflux (terugvloei van urine) en neurologische ziekten of het feit dat men een blaaskatheter draagt, aan de basis liggen van terugkerende infecties. Omdat het chronisch inzetten van antibiotica ter preven-





⋮ *Het dagelijks drinken van een groot glas cranberrysap kan al vrij goed preventief werken.*

tie van infecties niet alleen tot nevenwerkingen kan leiden (diarree, allergische reacties), maar ook resistentie van bacteriën in de hand werkt (waardoor de antibiotica niet meer werken), is een natuurlijke en veilige maatregel om de blaas te beschermen meer dan welkom. En dan kan de cranberry ons zeer nuttige diensten verschaffen.

Bacteriën “wegspoelen”

Meer dan 80 % van de blaasinfecties worden veroorzaakt door de bacterie *Escherichia coli* (E. coli). Schadelijke types hiervan klimmen vanuit de anale en/of vaginale streek via de urethra (plasbuis, urinebuis) op naar de blaas en proberen zich met hun uitsteeksels aan de blaaswand te hechten, waarna ze een pijnlijke ontsteking met voortdurende plasdrang en brandende urinelozing veroorzaken. Nu bevat de veenbes bijzondere proanthocyanidinen (PAC's) of gecondenseerde tannines, die een laagje kunnen leggen op de uitsteeksels van E.coli, waardoor verhinderd wordt dat deze zich hechten aan de blaaswand. De bacteriën worden vervolgens dus “weggespoeld” vooraleer ze een ontsteking kunnen veroorzaken. Trouwens, ook bij afwezigheid van blaasklachten door een infectie, is aangetoond dat het regelmatig gebruik van een goed cranberrypreparaat de hoeveelheid pathogene E. coli in de urine doet afnemen.

Totaalextract nog beter dan sap

Om blaasinfecties te kunnen voorkomen, moeten via de cranberry wel voldoende werkzame proanthocyaniden (PAC's) aangebracht worden. Zo kan het dagelijks drinken van een groot glas cranberrysap (240 ml à 300 ml van voor de helft met water aangelengd puur perssap) al vrij goed preventief werken. Helaas, om het bitterzure sap beter van smaak te maken, worden er soms aanzienlijke hoeveelheden suiker aan cranberrysap toegevoegd. En dat is dan weer niet goed voor de algemene gezondheid, het lichaamsgewicht en de... weerstand. Eigenlijk zijn droogextracten van de gehele veenbes beter dan het sap eruit, want die bevatten ook de het PAC-rijke extract van de pel en de pitten van de veenbes. Recente wetenschappelijke studies tonen aan dat voor een optimale blaasbeschermende werking een cranberrypreparaat per dagelijkse dosis 36 mg PAC's of type A-proanthocyaniden moet bevatten en dit gemeten volgens de BL-DMAC-methode (4-dimethylaminocinnemaldehyde methode). Kies dus zeker een extract dat hieraan voldoet en in klinische studies zijn werkzaamheid heeft bewezen!

Beter werkzaam met probiotica

De aandachtige lezer zal zich waarschijnlijk afvragen of – eerder dan het aanhechten van E. coli binnenin de blaas te verhinderen – er niet vroeger iets kan gedaan worden tegen het opklimmen zelf van deze schadelijke bacteriën naar de blaas, achteraf beschouwd toch de eigenlijke oorzaak van blaasinfecties? Dat kan inderdaad, want de ziekteverwekkende E. coli is steeds afkomstig van een verstoorde darm- of vaginale flora. En dat laatste kan uiteraard gecorrigeerd worden door een goed darmflorapreparaat of “probioticum”. De combinatie van een werkzaam cranberryextract met een goed probioticum (met een werkzaamheid ook aangetoond in klinische studies) is hierdoor nog een stuk effectiever dan de veenbes alleen!

Nog andere toepassingen

Naast haar bijzondere PAC's bevat de veenbes nog een aantal zeer interessante voedingsstoffen. Zo is ze met 7,5 à 15 mg per 100 g één van de rijkste vitamine C-bronnen in de natuur. Met bètacaroteen, luteïne en zeaxanthine in aanzienlijke hoeveelheden, is ze ook een bron van plantaardige leden van de vitamine A-familie. Vermits ze daarnaast een schat aan flavonoiden bevat (zoals de anthocyanidinen cyanidine en peonidine, de flavanolen catechine- en epicatechinemonomeren en de flavonolen hyperoside, isoquercitrine, quercetine en avicularine), mogen we de cranberry terecht beschouwen als een zeer opmerkelijke bron van antioxidanten: zo bedraagt de ORAC-waarde van de verse bes maar liefst 9090. Aan te stippen is ook het hoge gehalte aan organische zuren zoals hippuurzuur, citroenzuur, appelzuur, kininezuur, benzoëzuur, glucuronzuur en oxaalzuur. Ten slotte wijzen we ook op de vrij hoge gehalten van foliumzuur (vit B9), kalium, magnesium en zink. Al bij al redenen waarom de cranberry nog diverse toepassingen heeft:

- **ze verlaagt de kans op vorming van nierstenen, vooral calciumoxalaatnierstenen:** en dit omdat de ze de urine aanzuurt en de hoeveelheid ioniseerbaar calcium sterk vermindert. Ze helpt trouwens ook sterke geurende urine te ontgeuren.
- **ze vermindert plasklachten door een vergrote prostaat bij de man,** zelfs bij afwezigheid van een evidente blaasinfectie
- **ze vermindert de kans op hart- en vaatziekten** (zoals vele bessen): niet alleen wordt de oxidatie van cholesterol tot het schadelijke en aan de vaatwand verklevende “oxycholesterol” verhinderd en wordt het bloed op een natuurlijke manier “verdund”, voldoende veenbessen gebruiken verlaagt ook het triglyceridegehalte en verhoogt het “goede” HDL-cholesterolgehalte. Er is aangetoond dat veenbessen in de wand van de slagaders minder calcium doen neerslaan in het proces van atherosclerose of “aderverkalking” met dus minder verstijving van de vaatwanden.
- **ze verhoogt de weerstand:** door de potente combinatie van vitamine C en bioflavonoiden
- **ze verlaagt de kans op kanker:** de antioxidanten in veenbessen remmen de ontwikkeling van kankercellen af in de baarmoederhals, borsten, bloed, dikke darm, lever, longen en prostaat. Er zijn aanwijzingen dat veenbessen apoptose (zelfvernietiging van kankercellen) bevorderen bij borst-, huid-, hersen-, long- en prostaatkanker.
- **ze vermindert de kans op tandcariës:** veenbessen voorkomen de aanhechting van de bacterie *Streptococcus mutans*, een verwekker van cariës aan de tanden.
- **ze verhoogt de antioxiderende werking en dus de voedingswaarde** van muesli, vruchten- en granenrepen, gemengde vruchtensappen •

