

## Fruchtsaft und Milch schützen vor Blasenentzündung

Das wird alle Schwangeren interessieren, die nicht nur von häufigem Harndrang, sondern auch von wiederholten [Blasenentzündungen](#) gequält werden:

Eine Studie an der Universität Oulu/Finnland an ca. 300 Frauen hat ergeben, dass das Risiko von Harnwegsinfektionen um durchschnittlich 80% gesenkt werden kann, wenn mindestens dreimal wöchentlich Milchprodukte (Joghurt, Käse) verzehrt werden. Ein Glas Fruchtsaft pro Tag senkt das Infektionsrisiko um immerhin 30%.

Vermutet wird, dass Milchprodukte die bakterielle Zusammensetzung im Darm verändern und so Harnwegsinfekte, die hauptsächlich durch Darmbakterien verursacht werden, nicht mehr so leicht entstehen können. Fruchtsäfte sollen antibakterielle Stoffe enthalten, die das Bakterienwachstum hemmen. Cranberrysaft scheint besonders günstig zu sein.

*Quelle: Am. J. Clin. Nutr.,*