

KLIKVA

VELKOPLODÁ

Vaccinium macrocarpon
nebo *Vaccinium*
oxycoccus

Křukva veľkoplodá alebo
močiarna



ÚČINNÉ LÁTKY

Katechin, flavonoidy, fruktoza, organické kyseliny, vitamín C.

ÚČINKY

Brání množení bakterií a jejich zachycení na stěnách močové trubice, antioxidační účinky, zvyšuje vylučování kyseliny močové a šťavelové z těla, antivirové a protiplísňové účinky, pravděpodobně také snižují krevní tlak a působí protizánětlivě.

POUŽITÍ

Prevence opakovaných infekcí močových cest u žen a dětí (zejména plody, ale je možné použít i nálev z listů), DNA, prevence kvasinkového zánětu úst, prevence srdečních onemocnění, podpůrná léčba cukrovky, zlepšení příznaků zbytnělé prostaty, odstranění zápachu moči.

BEZPEČNOST

Vysoké dávky mohou způsobit nevolnost nebo průjem. Pozor při užívání warfarinu (může ovlivnit INR) a takrolimu (imunosupresivum, snížení jeho hladiny v séru). Studie u těhotných žen neodhalily žádné možné nežádoucí účinky na těhotenství nebo plod (kategorie A dle FDA). Lze užívat při kojení.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

120-400 ml klikvové šťávy denně, děti přibližně 15 ml šťávy vynásobit tělesnou hmotností. Sušená klikva 400-500 mg až 3x denně. Nálev z listů 3x denně. Ze studií pro prevenci infekcí močových cest je potřeba 36-72 mg proanthokyanidinů (standardizace na PAC) za den.

Zdroje:

Hakkinen SH, et al. Content of the flavonols quercetin, myricetin and kaempferol in 25 edible berries. *J Agric Food Chem* 47.6 (1999): 2274-9

Johnson BJ et al., Impact of cranberry on Escherichia coli cellular surface characteristic. *Biochem Biophys Res Commun* 377.3 (2008): 992-994

Wang, C.H. et al. Cranberry-containing products for prevention of urinary tract infections in susceptible populations: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Arch Intern Med* 172 (2012): 988-996

Takahashi, S., et al. A randomized clinical trial to evaluate the preventive effect of cranberry juice (UR65) for patients with recurrent urinary tract infection. *J Infect Chemother* 19 (2013): 112-117

Kessler T., et al. Effect of black currant-, cranberry- and plum- juice consumption on risk factors associated with kidney stone formation. *Eur J Clin Nutr* 56.10 (2002): 1020-1023

Super EA et al. Cranberry use among pediatric nephrology patients. *Ambul Pediatr* 5.4 (2005): 249-52

Yamanaka-Okada A., et al. Inhibitory effect of cranberry polyphenol on cariogenic bacteria. *Bull Tokyo Dent Coll* 49.3 (2008): 107-112

Vidlar, A. et al. C10 beneficial effects of cranberries on prostate health: Evidence from a randomised controlled trial. *European Urology Supplements* 8 (2009): 660

Vidlar, A. et al. The effectiveness of dried cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) in men with lower urinary tract symptoms. *Br J Nutr* 104 (2010): 1181-1189

Dugoua JJ et al. Safety and efficacy of cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) during pregnancy and lactation. *Can J Clin Pharmacol* 15.1 (2008): e80-e86

WILLIAMS, Gabrielle, et al. Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023, 11.

HOWELL, Amy B., et al. Dosage effect on uropathogenic Escherichia coli anti-adhesion activity in urine following consumption of cranberry powder standardized for proanthocyanidin content: a multicentric randomized double blind study. *BMC infectious diseases*, 2010, 10.1: 94.

MORO, Christian, et al. Cranberry juice, cranberry tablets, or liquid therapies for urinary tract infection: a systematic review and network meta-analysis. *European Urology Focus*, 2024, 10.6: 947-957.

HABER, Stacy; CAUTHON, Kimberly; RANEY, Erin. Cranberry and warfarin interaction: a case report and review of the literature. *The Consultant Pharmacist*®, 2012, 27.1: 58-65.