

Sok z granatu chroni dializowanych

Sok z granatu redukuje ryzyko infekcji oraz chorób serca i układu krążenia u dializowanych pacjentów.

Sok z granatu może zapobiegać infekcjom i chorobom układu krążenia u pacjentów poddawanych dializie, czego dowiodła międzynarodowa grupa naukowców. Ludzie z niewydolnością nerek, którzy regularnie przyjmują sok z granatu, ograniczają ryzyko infekcji i przypadłości serca i układu krążenia. Takie wyniki badań przedstawił naukowiec Batya Kristal w Zachodniej Galilei (Izrael) na konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Nefrologicznego w Denver.

By zbadać, czy sok z granatu ma pozytywne działanie u chorych poddawanych dializie, naukowcy podzielili 101 takich pacjentów na dwie grupy. Połowa z nich przyjmowała przez okres jednego roku, trzy razy w tygodniu sok z granatu, zaś pozostali dostawali przez taki sam okres placebo.

Wynik: pacjenci, którzy pili sok z granatu, rzadziej zapadali na infekcje, przez co też występowało u nich mniej szkód wywołanych stresem oksydacyjnym.

Rzadziej też przebywali w szpitalu z powodu tych przypadłości. Prawdopodobieństwo jednokrotnego pobytu w szpitalu spadło o 40 %, zaś prawdopodobieństwo znalezienia się w szpitalu po raz drugi aż o 80%. Hospitalizacja z powodu przypadłości układu sercowo-naczyniowego spadła o 36% dla pierwszego i 44% dla drugiego pobytu.

Według badań, ryzyko zapadnięcia na choroby serca znacznie spadło: pacjenci mieli stabilne ciśnienie krwi, lepszy profil lipidowy i mniej incydentów sercowo-naczyniowych. Po jednorocznej fazie próbnej badacze obserwowali pacjentów przez następne trzy miesiące. W tym czasie sok z granatu był odstawiony. Rezultat: pozytywne efekty całkowicie zniknęły i pacjenci z grupy kontrolnej nie różnili się od grupy placebo.

Naukowcy podkreślają, że ich studia potwierdzają wcześniej przeprowadzane badania, które pokazały, że sok z granatu ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. „Regularne spożywanie soku z granatu redukuje widocznie ryzyko chorób u pacjentów dializowanych i podnosi jakość życia tych ludzi” podsumowuje Kristal. Jakkolwiek studia nie wykazały żadnych negatywnych skutków ubocznych, badacze zalecają, by dłuższe przyjmowanie soku z granatu zawsze konsultować z lekarzem. Zawiera on bowiem dużo potasu, co w nadmiarze może stanowić czynnik dodatkowego ryzyka u osób z uszkodzeniami nerek.

Dla działania granatu, potrzebne i ważne są szczególne substancje roślinne – polifenole, w wystarczająco wysokiej koncentracji. Polifenole działają antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie i przeciwrakowo. Zaleca się przyjmowanie około 500 mg polifenoli z granatu dziennie, przy czym wyższą bioaktywność mają polifenole z soku prefermentowanego żywymi kulturami bakterii.

Potencjał leczniczy granatu w chorobach zapalnych był zapisany już w najstarszym znanym zapisie medycznym Ajurwedzie – starożytnym traktacie medycyny indyjskiej.

