

# Elke dag cranberries eten goed voor je hart

**Eerdere studies wijzen op gezondheidsvoordelen van het drinken van cranberrysap. Maar of de dagelijkse consumptie van hele cranberries ook cardiovasculaire voordelen zou hebben voor gezonde personen, was nog niet bekend. Onderzoekers van King's College London startten daarom een onderzoek.**

De onderzoekers gaven 45 mannen elke dag gedurende een maand 9 gram cranberrypoeder opgelost in water – dat is gelijk aan 100 gram verse cranberries – of een placebo. Een door artsen en onderzoekers vaak gebruikte techniek om de functie van bloedvaten en daarmee het risico op hart- en vaatziekten te meten, is de flow-gemedieerde dilatatie. Deze techniek meet de verwijding van het bloedvat bij een plotselinge toename van de bloedtoevoer. Bij degenen die het cranberrydrankje kregen, toonde deze techniek ‘significante verbeteringen’ in de cardiovasculaire functie slechts twee uur na het drinken ervan. De verbeteringen hielden aan tot het einde van de studie.

De onderzoekers menen dat de polyfenolen in het cranberrypoeder verantwoordelijk zijn voor de verbeterde hart- en vaatfunctie. Cranberries bevatten ook proanthocyanidinen, een flavonoïde en natuurlijke krachtige antioxidant. Ook is volgens de onderzoekers een voordeel dat het heel haalbaar is om iedere dag een kopje cranberries te eten of sap te drinken.

*Bron: Food & Function, 2022; doi: 10.1039/D2FO0008OF*