

Mehr trinken beugt Harnwegsinfekten vor

r -- Hooton TM, Vecchio M, Iroz A et al. Effect of increased daily water intake in premenopausal women with recurrent urinary tract infections: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2018 Nov 1;178:1509-15

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Alexandra Röllin

Warum diese Studie?

Unkomplizierte Harnwegsinfekte bei jungen und gesunden Frauen sind häufig und beeinträchtigen bei wiederholtem Auftreten die Lebensqualität deutlich. Um Rezidive zu verhindern, wird oft empfohlen, mehr zu trinken – eine Massnahme, die intuitiv Sinn macht, deren Wirksamkeit bisher aber nicht mit Studien belegt werden konnte. Mit Hilfe der vorliegenden randomisierten Studie bei jungen Frauen mit rezidivierenden unkomplizierten Harnwegsinfekten und einer spontanen Trinkmenge von maximal 1½ Litern pro Tag sollte nun der Nutzen dieser Massnahme belegt werden.

Was hat man gefunden?

Ein Teil der Frauen wurde im Rahmen der Studie während eines Jahres (unter anderem durch die regelmässige Lieferung von Mineralwasserflaschen) motiviert, täglich mindestens 1½ Liter Wasser mehr als gewohnt zu trinken. Bei diesen Frauen traten im Vergleich zu jenen ohne Intervention deutlich weniger Harnwegsinfekte auf. Die durchschnittliche Anzahl von Infekt-Episoden betrug dabei 1,7 pro Jahr im Vergleich zu 3,2 in der Kontrollgruppe, was eine absolute Differenz von 1,5 Infekt-Episoden (95% CI 1,2-1,8) pro Jahr bedeutet. Auch die Anzahl notwendiger Antibiotikabehandlungen konnte mit dieser einfachen Massnahme deutlich gesenkt werden.

Wie wird es gedeutet?

Bei jungen Frauen mit rezidivierenden Harnwegsinfekten konnte durch eine Verdoppelung der Trinkmenge die jährliche Anzahl von Infekt-Episoden fast halbiert werden.

Screen-Kommentar

Zwar kann man bemängeln, dass die Studie nicht doppelblind durchgeführt und durch eine Mineralwasserfirma gesponsert wurde. Trotzdem sind die durch diese simple Massnahme erzielten Ergebnisse beeindruckend, zumal bei uns das Trinkwasser ja in bester Qualität fast zum Nulltarif aus dem Hahn sprudelt und nicht in Flaschen gekauft werden muss. Im Hinblick auf die zunehmende Problematik der Antibiotika-Resistenzen ist es sowieso zu begrüßen, wenn alte Hausmittel oder Verhaltensmassnahmen, die mithelfen könnten, den Antibiotika-Verbrauch zu senken, mit wissenschaftlichen Methoden auf ihre Wirksamkeit überprüft werden. Eine Einschränkung zur Aussagekraft dieser Studie muss allerdings gemacht werden: Nur Frauen mit einer sehr geringen spontanen Trinkmenge wurden untersucht. Daher kann anhand der vorliegenden Resultate nicht beurteilt werden, ob bei Frauen, die von sich aus schon

relativ viel trinken, eine weitere Erhöhung der Trinkmenge ebenfalls hilfreich ist.

Zusammengefasst und kommentiert von Alexandra Röllin