

هل يقي التوت البري من التهابات المسالك البولية؟

20 نوفمبر، 2025



أوضح موقع «كليفلاند كلينك» أن أحد أكثر المعتقدات شيوعاً حول التهابات المسالك البولية هو أن شرب عصير التوت البري يساعد في الوقاية منها أو التخلص منها، لافتاً إلى أن ما نتناوله ينعكس بشكل كبير على صحتنا، لكن فعالية هذا العصير ما زالت موضع نقاش علمي.

وتقول طبيبة المسالك البولية، إميلي سلوبنيك، إن التوت البري يحتوي على مركّب فاعل يُعرف بـ«بروانثوسيانيدين»؛ وهو فلافونويد يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، ويمنع بكتيريا الإشريكية القولونية وغيرها من الالتصاق ببطانة المثانة. ويُعتقد أن ارتفاع مستوى هذا المركّب في البول يساهم في الوقاية من التهابات المسالك.

وتشير سلوبنيك إلى أن شرب كميات كافية من الماء يبقى خطوة أساسية، إذ تُظهر إحدى الدراسات أن النساء اللواتي شربن ما بين 1.5 و2 لتر يومياً سجّلن تراجعاً في نوبات الالتهاب.

ماذا تقول الدراسات؟

تُظهر الأبحاث أن تناول التوت البري قد يكون مفيداً للوقاية من التهابات المسالك البولية، لكن الكمية والمدة اللازمتين لتحقيق

مفعول واضح ما زالتا غير محسومتين علمياً. فقد وجدت دراسة أن تناول التوت البري يومياً لمدة تتراوح بين 12 و24 أسبوعاً خفض خطر الإصابة بشكل ملحوظ.

وبالرغم من أن الدليل العلمي غير قاطع، تسمح إرشادات الجمعية الأميركية لجراحة المسالك البولية للأطباء باقتراح التوت البري كوسيلة وقائية منخفضة المخاطر.

وتوضح سلوبنيك أن «التوت البري لن يضر، لكنه قد يساعد»، مشيرة إلى ضرورة تناوله يومياً، لا فقط عند ظهور الأعراض، مع الالتزام بالجرعة الموصى بها على العبوة.

عصير أم أقراص؟

لا تزال المقارنات العلمية غير حاسمة. فبينما لم تظهر تجربة سريرية في 2016 فعالية واضحة لأقراص التوت البري لدى نزلاء دور الرعاية، وجدت دراسة عام 2024 أن عصير التوت البري عزز نتائج العلاج. والأبحاث الحديثة تشير إلى أن العصير والأقراص كلاهما قد يقلل خطر الإصابة.

وتنصح سلوبنيك بالتأكد من أن العصير «100% توت بري»، إذ إن معظم المنتجات التجارية مخففة ولا تحمل جرعة فعّالة، فضلاً عن محتواها العالي من السكر. لذلك تميل إلى تفضيل المكملات اليومية المركّزة.

المخاطر والتحذيرات

رغم أن منتجات التوت البري آمنة لمعظم الأشخاص، إلا أن حموضتها العالية ومحتواها السكري قد يسببان اضطرابات معدية. كما قد تتفاعل مع بعض الأدوية، ما يستدعي استشارة الطبيب قبل البدء باستخدامها.

وينبغي الحذر خصوصاً لمن يعانون من حصى الكلى، السكري، ارتفاع الكوليسترول، التهاب المثانة الخلالي، أو مشكلات هضمية مثل القولون العصبي.

وبين تضارب الدراسات وقلة الأدلة الحاسمة، يبقى التوت البري خياراً وقائياً محتملاً—لكن ليس علاجاً بديلاً—مع ضرورة استمرار الاحتكام إلى التشخيص الطبي والمتابعة.