

## Referat av Japansk studie 1, från 2001:

”Open Clinical Study of Effects of Pumpkin Seed Extract/Soybean Germ Extract Mixture-containing Processed Food on Nocturia” by Sogabe H and Terado T  
published in *Jpn J Med Pharm Sci* 46: 727-37; 2001.

Författarna undersökte effekten av ett kosttillskott (PEP) på antalet vattenkastningar dagtid och nattetid samt på episoder av inkontinens hos 39 kvinnor, rekryterade från tre olika sjukhuskliniker. Kvinnorna hade inte undergått kirurgisk eller farmakologisk behandling.

PEP-preparatet innehöll extrakt av pumpakärnor och sojaböner, 88 mg pumpa-kärne-extrakt och 16 mg sojaböne-extrakt per tablett.

Kvinnorna var mellan 52 och 86 år gamla (medeltal: 68,4 år). Samtliga var postmenopausala. Efter en ”observationsvecka” fick kvinnorna 10 tabletter PEP per dag under två veckor och därefter 6 tabletter per dag under ytterligare 4 veckor.

Kvinnorna protokollförde antal vattenkastningar per dag och per natt samt antalet inkontinens-episoder per dygn.

**Resultatet** visade följande värden:

Antal toalettbesök för **vattenkastning dagtid** sjönk från  $8,0 \pm 2,6$  till  $6,7 \pm 2,3$  efter 6 veckors behandling.

Behovet att **kasta vatten på natten** sjönk från  $3,3 \pm 1,6$  till  $2,0 \pm 2,3$  gånger efter 6 veckors behandling.

Antalet **inkontinens-episoder per 24 timmar** sjönk från  $7,3 \pm 8,3$  till  $1,5 \pm 2,7$  efter 6 veckors behandling.

**Konklusionen** blev att en blandning av extrakt från pumpakärnor och sojaböner redan efter 6 veckors intag ledde till signifikant minskning av antalet toalettbesök för vattenkastning samt till en signifikant minskning av antalet inkontinensepisoder per dygn hos en grupp postmenopausala kvinnor, följda under 6 veckor.