



DOSSIER · NATURSTOFF

Granatapfel (Punica granatum)

Granatapfel wird als Saft, Extrakt, Schalenpulver und Samenöl untersucht; Studien am Menschen zeigen vor allem eine Senkung des Blutdrucks, bei Blutfetten und Mundgesundheit sind die Befunde uneinheitlich.

684

STUDIEN
INSGESAMT

165

AM MENSCHEN

120

DAVON
KONTROLLIERT

59

AN TIEREN

138

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-24

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus, Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang, der noch geprüft werden muss

Granatapfel (Punica granatum) auf einen Blick

Granatapfelsaft senkte den Blutdruck in mehreren kontrollierten Studien stärker als die Kontrolle, etwa bei Diabetes, Dialyse und metabolischem Syndrom ⁵³⁸⁸⁹⁸¹⁰⁸¹³³.

Saft oder Extrakt senkten in mehreren kontrollierten Studien die Triglyceride ⁵³¹⁰⁸¹⁰⁹, eine Metaanalyse fand aber keine Wirkung auf die Blutfette ¹⁴.

Das HDL-Cholesterin stieg in mehreren kontrollierten Studien stärker als unter der Kontrolle ⁵³¹⁰⁴¹⁰⁸.

Bei Zahnbelag und Zahnfleischentzündung wirkten Granatapfel-Mundspülungen besser als Placebo ¹¹⁷ und im Vergleich mit Chlorhexidin gleich gut oder besser ⁶⁹⁸¹⁹⁰.

Granatapfel (Punica granatum): ausgewertet wurden 246 Studien am Menschen, darunter 125 randomisierte kontrollierte Studien und 37 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 6.340 Teilnehmer. Stand: 24. Oktober 2026.

1. Was ist Granatapfel (Punica granatum)? Vorkommen, Herkunft und Formen

Der Granatapfel ist die Frucht des Granatapfelbaums (Punica granatum) aus der Familie der Weiderichgewächse. Der Baum wächst in warmen, trockenen Klimazonen; Samenmäntel und Saft dienen als Lebensmittel, Schale und Rinde wurden traditionell für Zubereitungen verwendet. In Studien werden Saft, Fruchtextrakt, Schalenextrakt und Samenöl getrennt voneinander untersucht.

Der Baum wird in warmen Regionen Asiens, des Mittelmeerraums, Nordafrikas und Amerikas kultiviert, die Früchte reifen im Herbst. Verarbeitet werden vor allem der Saft aus den Samenmänteln sowie Schalen und Samen, die bei der Safftherstellung anfallen.

Saft wird aus den Samenmänteln gepresst, Extrakte werden aus ganzen Früchten oder aus den Schalen gewonnen und auf Polyphenole wie Punicalagin eingestellt, Samenöl wird aus den Kernen gepresst. Am Menschen geprüft werden vor allem Saft, Kapsel- und Pulverextrakte, Schalenextrakte und seltener Samenöl.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Saft
- Ganzfruchtextrakt
- Schalen- und Rindenextrakt
- Samenöl
- Frische Frucht und Samenmäntel
- Pulver aus getrockneter Schale

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Fruchtmischsäfte, Süßwaren und Getränke, in denen Granatapfel nur als Aroma-, Farb- oder Zusatzstoff vorkommt.
- Ellagsäure und Punicalagin aus anderen Quellen wie Erdbeeren oder Walnüssen.
- Andere Arten der Gattung Punica, etwa Punica protopunica.

2. Wie wirkt Granatapfel (Punica granatum)? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Blutdruck und Gefäße	gemischt	hoch	8 Metaanalysen · 33 kontrolliert · 18 weitere	1.249
Blutfette	gemischt	hoch	6 Metaanalysen · 18 kontrolliert · 11 weitere	728
Sport und Erholung	gemischt	hoch	5 Metaanalysen · 13 kontrolliert · 9 weitere	374
Mund- und Zahnfleischgesundheit	gemischt	gering	0 Metaanalysen · 22 kontrolliert · 6 weitere	1.563
Prostata	überwiegend kein Unterschied	unklar	1 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 8 weitere	276
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	16 Metaanalysen · 84 kontrolliert · 62 weitere	3.862

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Granatapfel (Punica granatum), Blutdruck und Gefäße: Studien am Menschen

Granatapfelsaft senkte den Blutdruck in mehreren kontrollierten Studien stärker als die Kontrolle, etwa bei Diabetes, Dialyse, metabolischem Syndrom und bei Gesunden ⁵³⁸⁸⁹⁸¹⁰⁸¹³³. Auch Granatapfelextrakte, darunter Schalenextrakt, senkten ihn gegenüber Placebo ¹⁰⁹¹⁶⁶; bei Dialysepatienten war der Unterschied nach Berücksichtigung der Ausgangswerte nicht gesichert ¹²⁵. Eine Metaanalyse randomisierter Studien mit verschiedenen Granatapfelformen fand eine Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks, bei stark uneinheitlichen Einzelstudien ²⁴. Nach einmaliger Einnahme von Granatapfelextrakt nahmen Blutfluss und Durchmesser der Armschlagader bei Belastung stärker zu als unter Placebo ¹⁵¹¹⁵². Die Pulswellengeschwindigkeit blieb unter Saft unverändert ⁹⁸, und Granatapfel- und Traubensaft verbesserten die flussvermittelte Dilatation bei Jugendlichen gleichermaßen ¹³⁵. Bei Dialysepatienten entwickelte sich die Gefäßwand der Halsschlagader unter Saft günstiger als unter Placebo ⁵⁴; zwei Methodenarbeiten fanden in einer weiteren Studie mit neuen Ultraschallmaßen ebenfalls einen Unterschied ⁵⁰¹⁶⁸. In einer größeren Studie blieb die Intima-Media-Dicke dagegen ohne Unterschied ¹⁷⁸. Bei koronarer Herzkrankheit verringerte Saft die belastungsabhängige Minderdurchblutung des Herzmuskels ¹⁰⁵, bei instabiler Angina im Krankenhaus die Angina-Beschwerden ¹⁷³. Übersichten über Beeren-, Trauben- und Nussprodukte lassen keine Aussage über Granatapfel allein zu ³⁴⁴¹.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Mohammadi et al. 2025	Metaanalyse · 2.306 Teilnehmer	Granatapfel-Supplementierung (PO); gegen Kontroll-/Placebogruppen
¹¹ Gbinigie et al. 2017	systematische Übersicht · 619 Teilnehmer	Granatapfelsaft oder -kapseln; gegen Kontrolle
¹³ Wang et al. 2020	Metaanalyse · 572 Teilnehmer	Granatapfelsaft-Supplementierung; gegen Placebo
²⁴ Bahari et al. 2024	Metaanalyse	Granatapfel in verschiedenen Formen; gegen Kontrolle/Placebo
²⁷ Rossi et al. 2024	systematische Übersicht	100% Frucht- und Gemüsesäfte, u. a. Granatapfelsaft
³⁰ Mokgalaboni et al. 2023	Übersicht	Granatapfel und seine Derivate (Formen nicht einzeln spezifiziert)
³² Laurindo et al. 2022	systematische Übersicht	Granatapfel (Punica granatum L.), verschiedene Formen
³³ Copetti et al. 2022	systematische Übersicht	Anthocyane aus Früchten, u. a. Granatapfel (n=2); 18 bis 552 mg Anthocyane pro Tag; akute Gabe bis 20 Tage; ge

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{34 41 42 43 45 50 53 54 57 62 71 88 95 98 105 108 109 113 125 127 133 135 143 144 145 147 148 151 152 153 154 156 159 164 166 171 172 173 178 189 206 213 217 218 225 231 234 237 241 244 247}

Granatapfel (Punica granatum) und Blutfette: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Stoffwechselerkrankungen oder Dialyse senkten Saft oder Extrakt in mehreren kontrollierten Studien die Triglyceride und erhöhten das HDL-Cholesterin ⁵³¹⁰⁸¹⁰⁹¹¹³. Granatapfelextrakte, darunter Schalenextrakt, senkten zudem das Gesamtcholesterin stärker als Placebo ¹⁰⁴¹⁰⁹¹⁶⁶; das LDL-Cholesterin sank in einer dieser Studien nicht ¹⁰⁹. Die Beweiskraft ist hoch, die Ergebnisse sind aber uneinheitlich. Untersuchte Formen waren vor allem Granatapfelsaft, Ganzfruchtextrakt in Kapseln sowie Schalen- und Rindenextrakt; die Befunde gelten jeweils nur für die geprüfte Form und Zubereitung. Eine Metaanalyse randomisierter Studien fand dagegen keine Wirkung auf die Blutfette ¹⁴, ebenso Studien mit Saft oder Samenöl ⁷⁰⁸⁸. Unter konzentriertem Saft stieg das LDL-Cholesterin stärker als unter der Kontrolle ¹⁰⁸, in einer weiteren Studie stiegen die Triglyceride gegenüber dem Ausgangswert ¹³³. Mischungen mit anderen Pflanzenextrakten oder Lebensmitteln lieferten uneinheitliche Befunde und lassen sich nicht allein dem Granatapfel zurechnen ⁴¹⁶⁴. Offen bleibt, welche Inhaltsstoffe und Mengen für die Wirkungen entscheidend sind und wie sich die teils kurzen Studiendauern auf langfristige Ergebnisse auswirken.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Mohammadi et al. 2025	Metaanalyse · 2.306 Teilnehmer	Granatapfel-Supplementierung (PO); gegen Kontroll-/Placebogruppen
¹⁰ Ghaemi et al. 2026	Metaanalyse · 663 Teilnehmer	Granatapfelsaft; gegen Kontrolle (Placebo/übliche Kost)

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁴ Sahebkar et al. 2016	Metaanalyse · 545 Teilnehmer	Granatapfelkonsum, überwiegend Granatapfelsaft; täglich konsumierte Saftmenge (genaue Dosis nicht berichtet); Suppleme
¹⁷ Silveira et al. 2025	Metaanalyse · 128 Teilnehmer	Granatapfelsaft; gegen Randomisierte kontrollierte Studien (Kontrollgruppe nicht näher beschrieben)
²⁷ Rossi et al. 2024	systematische Übersicht	100% Frucht- und Gemüsesäfte, u. a. Granatapfelsaft
²⁸ Asgary et al. 2023	systematische Übersicht	Granatapfel-Supplementierung als Kapseln oder flüssig; Kapseln 250 mg bis 250 g; flüssig 10 bis 500 ml; 3 Wochen bis 12 M
³² Laurindo et al. 2022	systematische Übersicht	Granatapfel (Punica granatum L.), verschiedene Formen
⁴¹ Garcia-Conesa et al. 2018	Metaanalyse	Granatapfel als Ellagitannin-Quelle, zusammen mit Nüssen, Beeren, Trauben/Wein; gegen Placebo oder Kontrolle innerhalb

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [53](#) [62](#) [70](#) [87](#) [88](#) [102](#) [104](#) [108](#) [109](#) [113](#) [133](#) [144](#) [145](#) [147](#) [153](#) [156](#) [166](#) [171](#) [174](#) [200](#) [204](#) [207](#) [212](#) [223](#) [225](#) [241](#) [247](#)

Granatapfel (Punica granatum), Sport und Erholung: Studien am Menschen

Gegenüber Placebo verlängerte Granatapfelextrakt bei Radfahrern und Läufern die Zeit bis zur Erschöpfung ¹⁴²¹⁵². Saft vor jeder Trainingseinheit steigerte über mehrere Wochen bei jungen Erwachsenen mit erhöhtem Blutdruck die aerobe Leistungsfähigkeit stärker als Placebo ¹⁵⁹. Übersichtsarbeiten sehen zudem Hinweise auf eine schnellere Erholung nach Belastung ³⁹⁴². Saft senkte Marker des oxidativen Stresses nach Belastung gegenüber der Kontrolle ¹²⁷¹³⁹. Eine Übersicht über Saftstudien sieht Hinweise auf weniger Muskelkater und Entzündung ²³. Bei Muskelkater und Kraft sind die Ergebnisse gemischt: Saft linderte Muskelkater und Kraftverlust der Armbeuger, nicht aber der Beinstrecker ¹⁵⁵. In anderen kontrollierten Studien gab es keinen Unterschied bei Kraft, Muskelkater oder Kreatinkinase ¹²¹¹⁴². Eine Netzwerk-Metaanalyse fand unter Granatapfel weniger Muskelkater, aber keinen Vorteil bei Kraft oder Kreatinkinase; die Sicherheit der Evidenz war gering ¹².

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹² Xu et al. 2026	Metaanalyse · 595 Teilnehmer	Pflanzliche anthocyan- und flavanolreiche Supplemente, u. a. Granatapfel; Messzeitpunkte 24, 48 und 72 Stunden nach Belast
¹⁹ Silva et al. 2026	systematische Übersicht	Polyphenol-Supplemente, u. a. Granatapfelsaft; gegen Placebo
²² Belyani et al. 2025	Metaanalyse	Granatapfel-Supplementierung (Form nicht spezifiziert); gegen Kontrolle (Placebo oder übliche Kost, nicht spezifiziert)
²³ Vitošević et al. 2025	systematische Übersicht	Granatapfelsaft (unter fünf Säften); mehrere Tage um die Belastung; gegen andere Säfte und Kontrollen
²⁷ Rossi et al. 2024	systematische Übersicht	100% Frucht- und Gemüsesäfte, u. a. Granatapfelsaft
³¹ Canals-Garzón et al. 2022	Übersicht	Granatapfelsaft (weitere Antioxidantien: Taurin, Melatonin, Heidelbeeren, Hafer); akute Gabe vor oder während der Trainingsseir
³³ Copetti et al. 2022	systematische Übersicht	Anthocyane aus Früchten, u. a. Granatapfel (n=2); 18 bis 552 mg Anthocyane pro Tag; akute Gabe bis 20 Tage; gegen keine Ar
³⁵ d'Unienville et al. 2021	Metaanalyse	Polyphenolreiche Lebensmittel, u. a. Granatapfel; akute und mehrtägige Supplementierung; gegen Kontrolle oder Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [36](#) [39](#) [42](#) [65](#) [121](#) [125](#) [127](#) [128](#) [139](#) [142](#) [151](#) [152](#) [154](#) [155](#) [159](#) [160](#) [194](#) [205](#) [208](#)

Granatapfel (Punica granatum), Mund- und Zahnfleischgesundheit: Studien am Menschen

Für die Mund- und Zahnfleischgesundheit liegen zahlreiche kontrollierte Studien vor, die überwiegend Zubereitungen aus Schalen- und Rindenextrakt, Ganzfruchtextrakt sowie einzelne Mundspülungen, Gele und Chips untersuchten. Eine systematische Übersicht sieht Granatapfel-Mundspülungen und -Gele als mögliche Alternative zu herkömmlichen Mitteln, fordert aber weitere klinische Studien ²⁶. Eine Granatapfel-Mundspülung senkte Plaque- und Gingiva-Index bei Jugendlichen stärker als Placebo ¹¹⁷. Im Vergleich mit Chlorhexidin senkten Granatapfel-Mundspülungen Zahnbelag und Zahnfleischartzündung meist gleich gut ⁶⁹⁹⁰¹⁶¹, den Plaque-Index in einer Studie stärker ⁸¹. Gegen Kariesbakterien wirkte Chlorhexidin etwas stärker ⁸⁶⁹⁰¹⁶¹. Ein Chip mit Granatapfelextrakt zusätzlich zur Zahnreinigung verbesserte Taschentiefe und Attachment stärker als die Reinigung allein ¹³¹¹³². Ein Gel mit Granatapfelextrakt verhinderte Zahnbelag und Zahnfleischbluten dagegen nicht besser als ein Placebo-Gel ¹⁴⁶. Bei Aphthen linderte ein Granatapfel-Gel die

Schmerzen und verkürzte die Heilung gegenüber Placebo ¹¹⁸. Die Befunde gelten jeweils nur für die untersuchte Form und Zubereitung; Mischpräparate mit weiteren Pflanzenextrakten wie Myrtus communis, Quercus brantii, Portulaca oleracea und Boswellia serrata ⁹⁹, Propolis ¹¹⁴, Piper nigrum und Kupfersulfat ¹³⁴ oder Cinnamomum cassia ¹⁸⁵ lassen keine Aussage über den Granatapfel allein zu. Die Beweiskraft ist gering: Viele Studien sind klein und kurz, und die meisten verglichen nur mit Chlorhexidin statt mit Placebo.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²⁶ Potra et al. 2024	Übersicht	Granatapfel-Extrakte, Mundspülungen und Gele; gegen konventionelle synthetische Arzneimittel
⁴⁷ Ramesh et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 500 Teilnehmer	Granatapfel-Extrakt; 12 Monate; gegen Standard-Mundhygieneerziehung
⁵⁵ Bhavana et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	Mundwasser aus ethanolischem Granatapfelschalenextrakt; 1 Woche; gegen Mundwasser aus Woodfordia-fruticos;
⁵⁶ Sujanamulk et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 100 Teilnehmer	Ethanolischer Granatapfelschalen-Extrakt als Mundspülung; 5 ml pro Spülung, 30 Sekunden, zweimal täglich; Nach
⁶⁸ Mishra et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	Punica granatum Mundspülung; 31 Tage, Auswaschphase Tag 16-31; gegen Terminalia chebula, Vitis vinifera, vierte
⁶⁹ Sedigh-Rahimabadi et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	Golnaar-Mundspülung aus Punica granatum var pleniflora; 2 Wochen, dann Zahnsteinentfernung, letzter Besuch 2 1
⁸¹ Sasi et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	30% Granatapfel-Schalenextrakt-Mundspülung vs. 0,12% Chlorhexidin-Mundspülung; 10 ml zweimal täglich spülen
⁸⁵ Takkella et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Granatapfel-Mundspülung (Punica granatum); 2 Wochen; gegen Henna-Mundspülung und destilliertes Wasser

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{86 90 91 92 117 118 119 124 129 131 132 146 161 180 181 195 202 216 231 236}

Granatapfel (Punica granatum) und Prostata: Studien am Menschen

Bei Männern mit steigendem PSA nach Prostatakrebs-Therapie verlängerte sich unter Granatapfelextrakt (POMx) die PSA-Verdopplungszeit, allerdings ohne Placebogruppe; die Autoren halten die Bedeutung für unklar ⁵¹. In einer placebokontrollierten Studie verlängerte Granatapfelextrakt die PSA-Verdopplungszeit nicht stärker als Placebo; ein Vorteil bei Trägern des MnSOD-AA-Genotyps gilt als ungeprüfte Hypothese ¹⁷⁵. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Granatapfelsaft sah keine Veränderung der PSA-Kinetik gegenüber einem Placebo-Getränk ⁵². POMx-Tabletten vor der Operation veränderten weder oxidativen DNA-Schaden und Tumormarker im Gewebe noch das Serum-PSA gegenüber Placebo ⁷⁴. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einer Mischung aus Granatapfel, Grüntee, Brokkoli und Kurkuma berichtet einen geringeren medianen PSA-Anstieg und einen geringeren Anteil, der die Überwachung verließ; dieser Befund gilt für die Mischung, nicht für den Granatapfel allein ⁴⁹. Die Beweiskraft für eine Wirkung ist unklar: Die placebokontrollierten Studien fanden keinen Vorteil, und die einzige Verlängerung der PSA-Verdopplungszeit stammt aus einer Studie ohne Placebogruppe.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Hackshaw-McGeagh et al. 2015	systematische Übersicht · 3.418 Teilnehmer	Nahrungsergänzung mit Granatapfelsamen, grünem Tee, Brokkoli, Kurkuma; gegen übliche Kost bzw. Plac
³⁸ Grammatikopoulou et al. 2020	systematische Übersicht	Granatapfel-Fruchtextrakt (unter anderen diätetischen Faktoren); gegen Placebo oder Kontrolle in RCTs
⁵¹ Paller et al. 2013	randomisiert kontrolliert · 104 Teilnehmer	Granatapfel-Extrakt (POMx); 1 g oder 3 g POMx; bis zu 18 Monate; gegen niedrige vs. hohe Dosis, kein Plac
⁵² Stenner-Liewen et al. 2013	randomisiert kontrolliert · 102 Teilnehmer	Granatapfelsaft; 500 ml täglich für 4 Wochen, danach 250 ml täglich für weitere 4 Wochen; 8 Wochen; ge
⁷⁴ Freedland et al. 2013	randomisiert kontrolliert · 70 Teilnehmer	POMx-Tabletten (Pom Wonderful); zwei Tabletten täglich; bis zu vier Wochen vor Operation; gegen Placet
¹⁷⁵ Pantuck et al. 2015	randomisiert kontrolliert	Granatapfel-Flüssigextrakt bzw. Granatapfelsaft; gegen Placebo, doppelblind, multizentrisch
²³² Hussein et al. 2021	Übersicht	Granatapfelsaft und bioaktive Bestandteile
²³³ Hübner et al. 2021	Übersicht	Granatapfel (Form nicht genannt)

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{235 241 243 246 248}

Granatapfel (Punica granatum): weitere Messgrößen in Studien

Metaanalysen randomisierter Studien fanden unter Granatapfel niedrigere Entzündungsmarker wie hs-CRP, IL-6 und TNF-α als unter Placebo oder Kontrolle ⁸¹³. Bei Typ-2-Diabetes senkte Samenpulver Nüchternblutzucker und HbA1c stärker als Placebo ⁸⁷, Samenöl blieb dagegen ohne Wirkung ⁷⁰. Bei Fettleber senkten Granatapfelextrakte, darunter Schalenextrakt, Gewicht, Taillenumfang und Nüchternblutzucker stärker als Placebo ¹⁰⁹¹⁶⁶. Eine Übersicht zu rheumatischen Erkrankungen sieht Hinweise auf geringere Krankheitsaktivität, bei geringer Sicherheit der Evidenz ¹⁸. Unter Granatapfelextrakt nahmen gegenüber Placebo nützliche Darmbakterien wie Faecalibacterium zu, die Vielfalt der Darmflora blieb unverändert ¹⁰¹¹⁶⁷. Bei Gesunden verringerte Extrakt gegenüber Placebo die Faltenausprägung der Haut ¹⁶⁹. Bei allergischem Asthma linderte Extrakt gegenüber Placebo die Atemnot und senkte Eosinophile und Neutrophile ⁷⁸. Granatapfelblüten verringerten starke Regelblutungen ähnlich wie Tranexamsäure ⁵⁹. Die Beweiskraft ist hoch, die Ergebnisse sind aber gemischt und verteilen sich auf sehr verschiedene Beschwerden. Untersucht wurden Saft, Ganzfruchtextrakt, Schalen- und Rindenextrakt, Samenöl sowie frische Frucht und Samenmäntel, wobei Ergebnisse nicht zwischen Formen übertragbar sind. Offen bleibt, welche Form und Menge optimal wirkt und wie sich Hintergrundernährung auswirkt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Chen et al. 2026	Metaanalyse · 9.191 Teilnehmer	pflanzliche Therapien, darunter Granatapfel; gegen verschiedene pflanzliche Interventionen untereinander
² Long et al. 2023	Metaanalyse · 3.852 Teilnehmer	Granatapfelextrakt als eines von 15 Polyphenolen; gegen Placebo oder übliche Behandlung
⁴ Mohammadi et al. 2025	Metaanalyse · 2.306 Teilnehmer	Granatapfel-Supplementierung (PO); gegen Kontroll-/Placebogruppen
⁵ Mohammadzaheri et al. 2025	Metaanalyse · 1.500 Teilnehmer	Granatapfelprodukte (Saft, Extrakt); gegen Kontrolle/Placebo
⁶ Verhoog et al. 2019	Übersicht · 1.444 Teilnehmer	Granatapfelextrakt (unter anderen diätetischen Faktoren); gegen verschiedene diätetische Interventionen
⁷ Wu et al. 2025	Metaanalyse · 894 Teilnehmer	Granatapfelsaft (unter acht Polyphenolen); gegen Placebo
⁸ Jazinaki et al. 2024	Metaanalyse · 696 Teilnehmer	Granatapfelsaft; unter 250 ml/Tag in Subgruppen; gegen Kontrollgruppen
⁹ Yin et al. 2025	Metaanalyse · 673 Teilnehmer	Granatapfelextrakte: Saft, Samenöl, Schalen-/Fruchtextrakt, schalenangereichertes Brot; mindestens 4 Wochen; gegen

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [13](#) [15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [20](#) [21](#) [25](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [32](#) [36](#) [37](#) [40](#) [41](#) [44](#) [45](#) [46](#) [48](#) [51](#) [52](#) [54](#) [57](#) [58](#) [59](#) [60](#) [61](#) [62](#) [63](#) [65](#) [66](#) [67](#) [70](#) [71](#) [72](#) [73](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [79](#) [80](#) [82](#) [83](#) [84](#) [87](#) [89](#) [93](#) [94](#) [95](#) [96](#) [97](#) [98](#) [100](#) [101](#) [103](#) [104](#) [106](#) [107](#) [109](#) [110](#) [111](#) [112](#) [113](#) [115](#) [116](#) [120](#) [122](#) [123](#) [125](#) [126](#) [127](#) [130](#) [133](#) [136](#) [137](#) [138](#) [140](#) [141](#) [143](#) [144](#) [145](#) [147](#) [149](#) [150](#) [157](#) [158](#) [162](#) [163](#) [164](#) [165](#) [166](#) [167](#) [169](#) [170](#) [171](#) [172](#) [173](#) [174](#) [176](#) [177](#) [179](#) [182](#) [183](#) [184](#) [186](#) [187](#) [188](#) [189](#) [190](#) [191](#) [192](#) [193](#) [196](#) [197](#) [198](#) [199](#) [200](#) [201](#) [203](#) [204](#) [206](#) [207](#) [209](#) [210](#) [211](#) [212](#) [213](#) [214](#) [215](#) [218](#) [219](#) [220](#) [221](#) [222](#) [223](#) [224](#) [225](#) [226](#) [227](#) [228](#) [229](#) [230](#) [231](#) [232](#) [234](#) [238](#) [239](#) [240](#) [241](#) [242](#) [245](#)

4. Wie wird Granatapfel (Punica granatum) dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien untersuchten Granatapfelsaft, Ganzfruchtextrakt in Kapseln, Schalen- und Rindenextrakt, Samenöl sowie Pulver aus getrockneter Schale und frische Samenmäntel. Die Zubereitungen reichten von Getränken über Mundspülungen und Gele bis zu Kapseln und angereichertem Brot. Ergebnisse gelten jeweils nur für die geprüfte Form und Zubereitung und lassen sich nicht auf andere Formen übertragen.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Granatapfel-Extrakt	—	12 Monate	⁴⁷
Granatapfel-Extrakt zusätzlich zur GnRH-Analogen-Therapie	täglich, Menge nicht genannt	3 Monate	⁴⁸
Granatapfelsaft oder -extrakt	—	1 Jahr	⁵⁰
Granatapfel-Extrakt (POMx)	1 g oder 3 g POMx	bis zu 18 Monate	⁵¹
Granatapfelsaft	500 ml täglich für 4 Wochen, danach 250 ml täglich für weitere 4 Wochen	8 Wochen	⁵²
Granatapfelsaft (0,7 mM Polyphenole)	100 ml dreimal pro Woche	ein Jahr	⁵³
Granatapfelsaft oder Placebo	100 ml dreimal wöchentlich während der Dialyse	1 Jahr	⁵⁴
Mundwasser aus ethanolischem Granatapfelschalenextrakt	—	1 Woche	⁵⁵
Ethanolischer Granatapfelschalen-Extrakt als Mundspülung	5 ml pro Spülung, 30 Sekunden, zweimal täglich	Nachkontrolle 1 Stunde und 1 Woche	⁵⁶

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Granatapfelschalentabletten (225 mg PPE, 90 mg Ellagsäure) und/oder Vitamin-E-Softgel (400 IU)	2 Tabletten + 1 Softgel täglich	8 Wochen	57
Granatapfelsaft 8 oz vs. Placebo	8 oz täglich	von Einschluss bis Geburt	58
Persian Golnar (Granatapfelblüte)	—	5 Tage ab Tag 1 der Menstruation über 3 Zyklen	59
Synbiotischer Granatapfelsaft (SPJ) vs. Granatapfelsaft (PJ) vs. synbiotisches Getränk (SB) vs. Placebo	2 L wöchentlich	—	60
Brot angereichert mit 3,5% Granatapfelschalpulver	3,5% Granatapfelschalpulver im Brot	12 Wochen	61
Brot mit 3,5% Granatapfelschalpulver	100 g Brot pro Tag	—	62

5. Ist Granatapfel (Punica granatum) sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Studien berichten überwiegend keine oder nur leichte unerwünschte Ereignisse. In einer Studie mit Granatapfelextrakt trat Durchfall unter der höheren Dosis häufiger auf als unter der niedrigeren ⁵¹. Bei Schwangeren mit Saft zeigte der fetale Herzultraschall in einer untersuchten Teilgruppe keine Verengung des Ductus arteriosus ⁵⁸. Langfristige Sicherheit ist für Schalenextrakte nicht geklärt ²⁶.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
2 Long et al. 2023	Zugabe von Polyphenolen erhöhte unerwünschte Ereignisse nicht
9 Yin et al. 2025	keine Nebenwirkungen berichtet
11 Gbinigie et al. 2017	Keine unerwünschten Ereignisse beobachtet
18 de et al. 2026	keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet
26 Potra et al. 2024	langfristige Sicherheit nicht geklärt
42 Ammar et al. 2018	keine Angabe
51 Paller et al. 2013	Diarrhö 1,9% (1 g) und 13,5% (3 g)
52 Stenner-Liewen et al. 2013	Keine Grad-3- oder höhergradigen Toxizitäten
58 Ross et al. 2021	keine Hinweise auf Ductus-Konstriktion im fetalen Echokardiogramm
69 Sedigh-Rahimabadi et al. 2017	keine Verfärbung durch Golnaar
74 Freedland et al. 2013	gut vertragen, keine behandlungsbedingten Abbrüche
76 Reisi-Vanani et al. 2025	keine signifikanten Unterschiede bei unerwünschten Wirkungen

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die optimale Form, Menge und Dauer der Granatapfelgabe ist unklar.
- Viele Studien sind klein und kurz, was die Übertragbarkeit einschränkt.
- Mischpräparate mit anderen Pflanzenextrakten lassen keine Aussage über den Granatapfel allein zu.
- Die Rolle der Hintergrundernährung und weiterer Lebensmittel der Teilnehmer ist nicht ausreichend untersucht.
- Für Schalenextrakt und Samenöl fehlen in einigen Gebieten kontrollierte Studien.

7. Fazit: Was über Granatapfel (Punica granatum) gesichert ist

Granatapfelzubereitungen senkten in Studien am Menschen vor allem den Blutdruck; bei Blutfetten, Gefäßfunktion und Mundgesundheit sind die Befunde uneinheitlich. Für Blutdruck und Blutfette ist die Beweiskraft hoch, für die Mundgesundheit gering, weil die meisten Studien nur mit Chlorhexidin verglichen. Allerdings sind die Ergebnisse je nach Form und Zubereitung unterschiedlich, und nicht alle Studien finden Verbesserungen. Bei Prostatakrebs veränderte Granatapfel den PSA-Verlauf gegenüber Placebo nicht, beim Sport sind die Befunde gemischt. Mischpräparate erschweren die Zuordnung der Wirkung zum Granatapfel allein. Offene Fragen betreffen die optimale Form, Menge und Langzeitwirkung.

Häufige Fragen

Wie gut ist Granatapfel (Punica granatum) am Menschen untersucht?

Granatapfel (Punica granatum): ausgewertet wurden 246 Studien am Menschen, darunter 125 randomisierte kontrollierte Studien und 37 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 6.340 Teilnehmer. Stand: 24. Oktober 2026.

Was bringt Granatapfel (Punica granatum) bei Blutdruck und Gefäße? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 8 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 33 kontrollierte Studien und 18 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.249 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴¹¹¹³²⁴

Was bringt Granatapfel (Punica granatum) bei Blutfette? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 6 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 18 kontrollierte Studien und 11 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 728 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴¹⁰¹⁴¹⁷

Was bringt Granatapfel (Punica granatum) bei Sport und Erholung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 13 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 374 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹²¹⁹²²²³

Was bringt Granatapfel (Punica granatum) bei Mund- und Zahnfleischgesundheit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 22 kontrollierte Studien und 6 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.563 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ²⁶⁴⁷⁵⁵⁵⁶

Was bringt Granatapfel (Punica granatum) bei Prostata? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 4 kontrollierte Studien und 8 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 276 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: unklar. Belege: ³³⁸⁵¹⁵²

Welche Formen von Granatapfel wurden in den Studien untersucht?

Untersucht wurden vor allem Granatapfelsaft, Ganzfruchtextrakt in Kapseln, Schalen- und Rindenextrakt, Samenöl sowie Pulver aus getrockneter Schale und frische Samenmäntel. Die Studien prüften diese Formen getrennt voneinander. Ergebnisse lassen sich nicht von einer Form auf eine andere übertragen.

Zeigen Studien am Menschen eine Wirkung auf den Blutdruck?

Ja: Granatapfelsaft senkte den Blutdruck in mehreren kontrollierten Studien stärker als die Kontrolle ⁵³⁸⁸⁹⁸¹⁰⁸¹³³; eine Metaanalyse randomisierter Studien bestätigt dies ²⁴. Nach einmaliger Einnahme von Granatapfelextrakt nahmen Blutfluss und Durchmesser der Armschlagader bei Belastung stärker zu als unter Placebo ¹⁵¹¹⁵².

Wie sicher ist die Einnahme von Granatapfelzubereitungen?

Die Studien berichten überwiegend keine oder nur leichte unerwünschte Ereignisse. In einer Studie mit Granatapfelextrakt trat Durchfall unter der höheren Dosis häufiger auf als unter der niedrigeren ⁵¹. Langfristige Sicherheit ist für Schalenextrakte nicht geklärt ²⁶.

Gibt es Studien zur Mund- und Zahnfleischgesundheit?

Ja: Eine Granatapfel-Mundspülung senkte Plaque- und Gingiva-Index stärker als Placebo ¹¹⁷, und im Vergleich mit Chlorhexidin wirkten Granatapfel-Mundspülungen gleich gut oder besser ⁶⁹⁸¹⁹⁰. Ein Chip mit Granatapfelextrakt zusätzlich zur Zahnreinigung verbesserte Taschentiefe und Attachment stärker als die Reinigung allein ¹³¹¹³². Ein Gel mit Granatapfelextrakt verhinderte Zahnbelag und Zahnfleischbluten dagegen nicht besser als ein Placebo-Gel ¹⁴⁶.

Was zeigen Studien zu Prostataerkrankungen?

Gegenüber Placebo veränderten Granatapfelextrakt und -saft die PSA-Verdopplungszeit oder die PSA-Werte nicht ⁵²⁷⁴¹⁷⁵; eine Verlängerung fand sich nur in einer Studie ohne Placebogruppe ⁵¹. Die placebokontrollierten Studien fanden also keinen Vorteil.

Quellen

- 1 Comparative Efficacy of Herbal Products for Improving Liver Enzymes and Inflammation in Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease: A Systematic Review and Network Meta-Analysis
Chen Liang A, Cruz Castillo Y, Fermin Madera MD, Sairaj RT, Medina J, Moreno Díaz TA et al. · 2026
- 2 Efficacy and safety of dietary polyphenols in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis of 47 randomized controlled trials
Long Z, Xiang W, He Q, Xiao W, Wei H, Li H et al. · 2023
- 3 A systematic review of dietary, nutritional, and physical activity interventions for the prevention of prostate cancer progression and mortality
Hackshaw-McGeagh LE, Perry RE, Leach VA, Qandil S, Jeffreys M, Martin RM et al. · 2015
- 4 Impacts of supplementation with pomegranate on cardiometabolic risk factors: A systematic review and dose-response meta-analysis
Mohammadi S, Heshmati J, Baziar N, Ziaei S, Farsi F, Ebrahimi S et al. · 2025
- 5 The effect of pomegranate products on glycemic profile in adults: a GRADE- assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials
Mohammadzahari F, Sheikhsossein F, Hemmati A, Ghoreishy SM, Mohammadi-Sartang M, Shirsaseb F et al. · 2025
- 6 Dietary Factors and Modulation of Bacteria Strains of Akkermansia muciniphila and Faecalibacterium prausnitzii: A Systematic Review
Verhoog S, Taneri PE, Roa Díaz ZM, Marques-Vidal P, Troup JP, Bally L et al. · 2019
- 7 Efficacy and safety of dietary polyphenol supplements for COPD: a systematic review and meta-analysis
Wu D, Dong Y, Zhang D, Wang T, Ye H, Zhang W · 2025
- 8 The effect of pomegranate juice supplementation on C-reactive protein levels: GRADE- assessed systematic review and dose-response updated meta-analysis of data from randomized controlled trials
Jazinaki MS, Rashidmayvan M, Pahlavani N · 2024
- 9 Lack of Efficacy of Pomegranate Supplementation on Insulin Resistance and Sensitivity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Yin S, Zhu F, Zhou Q, Chen M, Wang X, Chen Q · 2025
- 10 Pomegranate juice consumption and lipid profile: An updated systematic review and meta-analysis
Ghaemi F, Emadzadeh M, Almahmeed W, Jamialahmadi T, Karav S, Sahebkar A · 2026
- 11 Evidence for the effectiveness of pomegranate supplementation for blood pressure management is weak: A systematic review of randomized clinical trials
Gbliniglie OA, Onakpoya IJ, Spencer EA · 2017
- 12 Comparative effects of plant-derived anthocyanin- and flavanol-rich supplements on recovery outcomes after exercise-induced muscle damage: a systematic review and network meta-analysis
Xu KX, Chang J, Wu YJ, Chen HW, Zheng JW, Liu C · 2026
- 13 The effects of pomegranate supplementation on biomarkers of inflammation and endothelial dysfunction: A meta-analysis and systematic review
Wang P, Zhang Q, Hou H, Liu Z, Wang L, Rasekhamgham R et al. · 2020
- 14 Lipid profile changes after pomegranate consumption: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Sahebkar A, Simental-Mendía LE, Giorgini P, Ferri C, Grassi D · 2016
- 15 Lack of efficacy of pomegranate supplementation for glucose management, insulin levels and sensitivity: evidence from a systematic review and meta-analysis
Huang H, Liao D, Chen G, Chen H, Zhu Y · 2017
- 16 Effects of supplementation with pomegranate juice on plasma C-reactive protein concentrations: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Sahebkar A, Gurban C, Serban A, Andrica F, Serban MC · 2016
- 17 Effects of Pomegranate Juice on Androgen Levels, Inflammation and Lipid Profile in Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis
Silveira V, Braz P, Grande AJ, Colonetti T, Rodrigues Uggioni ML, da Silveira Prestes G et al. · 2025
- 18 Pomegranate (Punica granatum) as an adjunctive therapy in rheumatic diseases: A systematic review
de Carvalho JF, Hautz E · 2026
- 19 Effect of Polyphenol Supplementation on Post-Exercise Recovery in Adult Male Soccer Players: A Systematic Review
Silva Díaz V, Castillo-Paredes A, Iman Torres AJ, Alves Vargas AE, Guzmán-Muñoz E, Narrea Vargas JJ · 2026
- 20 Nutrition and diet in rheumatoid arthritis, axial spondyloarthritis, and psoriatic arthritis: a systematic review
Van den Bruel K, Kulyk M, Neerinx B, De Vlam K · 2025
- 21 Efficacy of antioxidant intervention and exercise intervention for lipid peroxidation in dialysis patients: a meta-analysis
Yu M, Liu S, Li J, Ni C, Li X, Cui W · 2025
- 22 The Effects of Pomegranate Supplementation on Markers of Exercise-Induced Muscle Damage: A Systematic Review and Meta-Analysis
Belyani S, Kazeminasab F, Niazi M, Bagheri R, Hesari MM, Rosenkranz SK et al. · 2025
- 23 Juice-Based Supplementation Strategies for Athletic Performance and Recovery: A Systematic Review
Vitošević B, Filipović M, Popović L, Sterkowicz-Przybycień K, Purenović-Ivanović T · 2025
- 24 The effects of pomegranate consumption on blood pressure in adults: A systematic review and meta-analysis
Bahari H, Omidian K, Goudarzi K, Rafiei H, Asbaghi O, Hosseini Kolbadi KS et al. · 2024
- 25 Do "testosterone boosters" really increase serum total testosterone? A systematic review
Morgado A, Tsampoukas G, Sokolakis I, Schoentgen N, Urkmez A, Sarikaya S · 2024
- 26 A Natural Approach to the Prevention and Treatment of Gingivitis and Periodontitis: A Review of Pomegranate's Bioactive Properties
Potra Cicalău GI, Vicaș LG, Ciavoi G, Ghitae TC, Csaba N, Cristea RA et al. · 2024
- 27 Health effects of 100% fruit and vegetable juices: evidence from human subject intervention studies
Rossi I, Mignogna C, Del Rio D, Mena P · 2024
- 28 Is Consumption of Pomegranate Supplementation Effective on Oxidative Stress Biomarkers Including MDA, ox-LDL, POX 1, GPX, TAC, and TBRAS? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Asgary S, Karimi R, Pour PM, Heydarpour F, Mostafaei S, Farzaei MH et al. · 2023
- 29 Pomegranate and Cognitive Performance: A Systematic Review
Molani-Gol R, Foroumandi E, Alizadeh M, Kheirouri S · 2023
- 30 The Impact of Punica granatum Linn and Its Derivatives on Oxidative Stress, Inflammation, and Endothelial Function in Diabetes Mellitus: Evidence from Preclinical and Clinical Studies
Mokgalaboni K, Dlamini S, Phoswa WN, Modjadji P, Lebelo SL · 2023
- 31 Effect of Antioxidant Supplementation on Markers of Oxidative Stress and Muscle Damage after Strength Exercise: A Systematic Review
Canals-Garzón C, Canals-Garzón C, Guisado-Barrilao R, Martínez-García D, Chiroso-Ríos IJ, Jerez-Mayorga D et al. · 2022
- 32 Pomegranate (&Punica granatum&Punica granatum) and Metabolic Syndrome Risk Factors and Outcomes: A Systematic Review of Clinical Studies
Laurindo LF, Barbalho SM, Marquess AR, Grecco AIS, Goulart RA, Tofano RJ et al. · 2022
- 33 Fruit-Derived Anthocyanins: Effects on Cycling-Induced Responses and Cycling Performance
Copetti CLK, Diefenthaler F, Hansen F, Vieira FGK, Di Pietro PF · 2022
- 34 Effects of chronic consumption of specific fruit (berries, citrus and cherries) on CVD risk factors: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
Wang Y, Gallegos JL, Haskell-Ramsay C, Lodge JK · 2021
- 35 Effect of food sources of nitrate, polyphenols, L-arginine and L-citrulline on endurance exercise performance: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
d'Unienville NMA, Blake HT, Coates AM, Hill AM, Hill AM, Nelson MJ et al. · 2021
- 36 Tart cherry and pomegranate supplementations enhance recovery from exercise-induced muscle damage: a systematic review
Ortega DR, López AM, Amaya HM, de la Rosa FJB · 2021
- 37 Systematic review of the effects of pomegranate (Punica granatum) on osteoarthritis
Malek Mahdavi A, Javadivala Z · 2021
- 38 Dietary Factors and Supplements Influencing Prostate Specific-Antigen (PSA) Concentrations in Men with Prostate Cancer and Increased Cancer Risk: An Evidence Analysis Review Based on Randomized Controlled Trials
Grammatikopoulou MG, Gkiouras K, Papageorgiou ST, Myrogiannis I, Mykoniatis I, Papamitsou T et al. · 2020
- 39 Nutritional interventions for reducing the signs and symptoms of exercise-induced muscle damage and accelerate recovery in athletes: current knowledge, practical application and future perspectives
Bongiovanni T, Genovesi F, Nemmer M, Carling C, Alberti G, Howatson G · 2020
- 40 Potential Hypoglycemic Effect of Pomegranate Juice and Its Mechanism of Action: A Systematic Review
Virgen-Carrillo CA, Martínez Moreno AG, Valdés Miramontes EH · 2020
- 41 Meta-Analysis of the Effects of Foods and Derived Products Containing Ellagitannins and Anthocyanins on Cardiometabolic Biomarkers: Analysis of Factors Influencing Variability of the Individual Responses
García-Conesa MT, Chambers K, Combet E, Pinto P, García-Aloy M, Andrés-Lacueva C et al. · 2018
- 42 Effects of pomegranate supplementation on exercise performance and post-exercise recovery in healthy adults: a systematic review
Ammar A, Bailey SJ, Chtourou H, Trabelsi K, Turki M, Hökelmann A et al. · 2018
- 43 Effects of pomegranate juice on blood pressure: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Sahebkar A, Ferri C, Giorgini P, Bo S, Nachtigal P, Grassi D · 2017
- 44 Herbal Medicines in Idiopathic Heavy Menstrual Bleeding: A Systematic Review
Javan R, Yousefi M, Nazari SM, Amiri P, Mosavi-Jarrahi A, Modirramani P et al. · 2016
- 45 A critical evaluation of the clinical evidence for pomegranate preparations in the prevention and treatment of cardiovascular diseases
Vlachojannis C, Erne P, Schoenenberger AW, Chrubasik-Hausmann S · 2015
- 46 A review and critical analysis of the scientific literature related to 100% fruit juice and human health
Hyson DA · 2015
- 47 Effectiveness of Pomegranate as a Dietary Intervention for Early Childhood Caries Prevention: A Randomized Control Trial
Ramesh R, Syam S · 2026
- 48 Effects of pomegranate extract in supplementing gonadotropin-releasing hormone therapy on idiopathic central precocious puberty in Chinese girls: a randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial
Liu J, Tang J · 2017
- 49 A double-blind, placebo-controlled randomised trial evaluating the effect of a polyphenol-rich whole food supplement on PSA progression in men with prostate cancer--the U.K. NCRN Pomi-T study
Thomas R, Williams M, Sharma H, Chaudry A, Bellamy P · 2014
- 50 Three-dimensional ultrasound assessment of effects of therapies on carotid atherosclerosis using vessel wall thickness maps
Zhao Y, Spence JD, Chiu B · 2021
- 51 A randomized phase II study of pomegranate extract for men with rising PSA following initial therapy for localized prostate cancer
Paller CJ, Ye X, Wozniak PJ, Gillespie BK, Sieber PR, Greengold RH et al. · 2013
- 52 Daily Pomegranate Intake Has No Impact on PSA Levels in Patients with Advanced Prostate Cancer - Results of a Phase IIb Randomized Controlled Trial
Stenner-Liewen F, Liewen H, Cathomas R, Renner C, Petrausch U, Sulser T et al. · 2013
- 53 Does Pomegranate intake attenuate cardiovascular risk factors in hemodialysis patients?
Shema-Didi L, Kristal B, Sela S, Geron R, Ore L · 2014
- 54 One year of pomegranate juice intake decreases oxidative stress, inflammation, and incidence of infections in hemodialysis patients: a randomized placebo-controlled trial
Shema-Didi L, Sela S, Ore L, Shapiro G, Geron R, Moshe G et al. · 2012

- 55 Spectrophotometric Analysis and Determination of Anti-inflammatory Effect of Punica granatum and Woodfordia fruticosa in Subjects With Chronic Periodontitis - A Randomized Controlled Clinical Trial
Bhavana S, Nallamilli SM, Thippani M, Gundapaneni N, Sahitya Y, Keerthi Reddy V et al. · 2023
- 56 Comparison of antifungal efficacy of ethanolic extracts of Woodfordia fruticosa leaf and Punica granatum peel in uncontrolled diabetic patients wearing removable dentures: A randomized controlled clinical trial
Sujanmulk B, Shyam Sunder S, Ratnakar Pawar B, Rajalakshmi C, Naik Maloth K · 2020
- 57 Effects of pomegranate peel extract and vitamin E on the inflammatory status and endothelial function in hemodialysis patients: a randomized controlled clinical trial
Jafari T, Fallah AA, Reyhanian A, Sarmast E · 2020
- 58 A randomized controlled trial investigating the impact of maternal dietary supplementation with pomegranate juice on brain injury in infants with IUGR
Ross MM, Cherkerzian S, Mikulis ND, Turner D, Robinson J, Inder TE et al. · 2021
- 59 Anti-hemorrhagic activity of Punica granatum L. flower (Persian Golnar) against heavy menstrual bleeding of endometrial origin: a double-blind, randomized controlled trial
Goshtasebi A, Mazari Z, Behboudi Gandevari S, Naseri M · 2015
- 60 Effect of synbiotic pomegranate juice on glycemic, sex hormone profile and anthropometric indices in PCOS: A randomized, triple blind, controlled trial
Esmaeilinezhad Z, Babajafari S, Sohrabi Z, Eskandari MH, Amooee S, Barati-Boldaji R · 2019
- 61 Effects of Bread Fortification With Pomegranate Peel Powder on Inflammation Biomarkers, Oxidative Stress, and Mood Status in Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Placebo-Controlled Trial
Zare M, Tarrahi MJ, Sadeghi O, Karimifar M, Goli SAH, Amani R · 2025
- 62 Effects of pomegranate peel powder-fortified bread consumption in patients with type 2 diabetes mellitus: randomized controlled trial
Zare M, Rezaei A, Karimifar M, Tarrahi MJ, Saraf-Bank S, Goli SAH et al. · 2025
- 63 Short-term Effect of Fresh Pomegranate Juice on Serum Cortisol and Thyroxine in Patients with type 2 Diabetes
Banihani SA, Makahleh SM, EI-Akawi ZJ · 2020
- 64 Efficacy and Safety of a Multi-Ingredient Liquid-Based Botanical Nutraceutical for Improving Markers of Metabolic Health: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Messier H, D'Adamo CR, Panchal N, Patel G · 2026
- 65 Impact of Pomegranate Extract Supplementation on Physical and Cognitive Function in Community-Dwelling Older Adults Aged 55-70 Years: A Randomised Double-Blind Clinical Trial
Farhat G, Malla J, Al-Dujaili EAS, Vadher J, Nayak P, Drinkwater K · 2025
- 66 The effect of oral use of concentrated pomegranate juice by mothers on hyperbilirubinemia in neonates under phototherapy: A randomized clinical trial
Rezapour M, Zahedpasha Y, Kamalinejad M, Memariani Z, Alijanpour M, Ahmadpour-Kacho M et al. · 2023
- 67 The Effects of Pomegranate Seed Oil on Mild Cognitive Impairment
Chatzikostopoulos T, Gialaouzis M, Koutoupa A, Tsolaki M · 2024
- 68 Comparison of Punica granatum, Terminalia chebula, and Vitis vinifera Seed Extracts used as Mouthrinse on Salivary Streptococcus mutans Levels in Children
Mishra P, Marwah N, Agarwal N, Chaturvedi Y, Suohu T · 2019
- 69 A Traditional Mouthwash (Punica granatum var pleniflora) for Controlling Gingivitis of Diabetic Patients: A Double-Blind Randomized Controlled Clinical Trial
Sedigh-Rahimabadi M, Fani M, Rostami-Chijan M, Zarshenas MM, Shams M · 2017
- 70 Effects of Pomegranate Seed Oil on Metabolic State of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus
Faghihmani Z, Mirmiran P, Sohrab G, Iraj B, Faghihmani E · 2016
- 71 Effects of Pomegranate Extract on Inflammatory Markers and Cardiometabolic Risk Factors in Adults Aged 55-70 Years: A Randomised Controlled Parallel Trial
Farhat G, Malla J, Vadher J, Al-Dujaili EAS · 2025
- 72 Pomegranate Juice and Extract Consumption Increases the Resistance to UVB-induced Erythema and Changes the Skin Microbiome in Healthy Women: a Randomized Controlled Trial
Henning SM, Yang J, Lee RP, Huang J, Hsu M, Thames G et al. · 2019
- 73 Effects of Pomegranate Extract on IGF-1 Levels and Telomere Length in Older Adults (55-70 Years): Findings from a Randomised Double-Blinded Controlled Trial
Farhat G, Malla J, Hanson L, Vadher J, Al-Dujaili EAS · 2025
- 74 A double-blind, randomized, neoadjuvant study of the tissue effects of POMx pills in men with prostate cancer before radical prostatectomy
Freedland SJ, Carducci M, Kroeger N, Partin A, Rao JY, Jin Y et al. · 2013
- 75 Pomegranate Juice Supplemented with Inulin Modulates Gut Microbiota and Promotes the Production of Microbiota-Associated Metabolites in Overweight/Obese Individuals: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Hou C, Shi H, Xiao J, Song X, Luo Z, Ma X et al. · 2024
- 76 The Effect of Pomegranate Tea on the Clinical Outcomes and Symptom Alleviation in COVID-19 Patients: A Double-Blind Randomized Clinical Trial
Reisi-Vanani V, Rahmani F, Kheiri S, Soleimani A, Bijad E, Abolhansanzadeh Z et al. · 2025
- 77 Effects of Pomegranate and Orange Juice on Antioxidant Status in Non-Alcoholic Fatty Liver Disease Patients: A Randomized Clinical Trial
Ekhlasi G, Shidfar F, Agah S, Merat S, Hosseini AF · 2015
- 78 Does pomegranate extract supplementation improve the clinical symptoms of patients with allergic asthma? A double-blind, randomized, placebo-controlled trial
Hosseini SA, Shateri Z, Abolnezhadian F, Maraghi E, Haddadzadeh Shoushtari M, Zilaee M · 2023
- 79 Pomegranate extract supplementation improves lung function parameters and IL-35 expression in participants with mild and moderate persistent allergic asthma: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Shateri Z, Hosseini SA, Abolnezhadian F, Maraghi E, Haddadzadeh Shoushtari M, Zilaee M · 2022
- 80 Effects of pomegranate seed oil on lower-extremity ischemia-reperfusion damage: Insights into oxidative stress, inflammation, and cell death
Altimi ML · 2026
- 81 Efficacy of Pomegranate Mouthrinse Compared to Chlorhexidine on Plaque Accumulation, Gingival Inflammation, and Salivary Bacterial Count: A Randomized Controlled Trial
Sasi A, Mohamed SC, Mathew L, Ramesh R, Beevi N R · 2025
- 82 Photoprotective, Antioxidant and Anti-inflammatory Effects of Aged Punica granatum Extract: In Vitro and In Vivo Insights
Ikeda Y, Nasu M, Bruxer JY, Diaz-Puertas R, Martinez-Godfrey J, Bulbaniakova D et al. · 2025
- 83 Efficacy and safety of a proprietary Punica granatum extract in skin health - a randomized, placebo-controlled clinical study in healthy volunteers
Krishnakumar A, Chellappan DK, Jeyakodi S, Dalal M, Shetty S · 2024
- 84 Effects of Pomegranate (Punica granatum L.) Peel Extract Supplementation on Markers of Inflammation and Serum Matrix Metalloproteinase 1 in Women With Knee Osteoarthritis: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Study
Rafraf M, Haghighian MK, Molani-Gol R, Hemmati S, Asghari Jafarabadi M · 2024
- 85 The Comparison of the Anti-inflammatory Efficacy of Phytochemical Extracts in Punica granatum and Lawsonia inermis Among Patients Diagnosed With Chronic Periodontitis
Takkella BK, Venkata Anusha N, Lokanathan Balaji D, Prabhat MV, Sarat G, Polepalle T et al. · 2023
- 86 The Antimicrobial Effect of Pomegranate Peel Extract versus Chlorhexidine in High Caries Risk Individuals Using Quantitative Real-Time Polymerase Chain Reaction: A Randomized Triple-Blind Controlled Clinical Trial
Jacob B, Malli Sureshbabu N, Ranjan M, Ranganath A, Siddique R · 2021
- 87 Efficacy of Pomegranate Seed Powder on Glucose and Lipid Metabolism in Patients with Type 2 Diabetes: A Prospective Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial
Seyed Hashemi M, Namiranian N, Tavahan H, Dehghanpour A, Rad MH, Jam-Ashkezari S et al. · 2021
- 88 Effects of pomegranate juice consumption on blood pressure and lipid profile in patients with type 2 diabetes: A single-blind randomized clinical trial
Sohrab G, Roshan H, Ebrahimof S, Nikpayam O, Sotoudeh G, Siasi F · 2019
- 89 Effects of pomegranate juice consumption on oxidative stress in patients with type 2 diabetes: a single-blind, randomized clinical trial
Sohrab G, Ebrahimof S, Sotoudeh G, Neyestani TR, Angoorani P, Hedayati M et al. · 2017
- 90 Effect of Achyranthes aspera, 0.2% Aqueous Chlorhexidine Gluconate and Punica granatum Oral Rinse on the Levels of Salivary Streptococcus mutans in 8 to 12 Years Old Children
Bansal A, Marwah N, Nigam AG, Goenka P, Goel D · 2015
- 91 Punica granatum (pomegranate) extract is active against dental plaque
Menezes SM, Cordeiro LN, Viana GS · 2006
- 92 Use of Punica granatum as an antifungal agent against candidosis associated with denture stomatitis
Vasconcelos LC, Sampaio MC, Sampaio FC, Higino JS · 2003
- 93 Pomegranate juice consumption alleviates inflammation and cortisol levels in patients with opioid use disorders under medication for addiction treatment with methadone and buprenorphine: a randomized controlled trial
Leventelis C, Kampitsi A, Alexandros M, Dimitrios K, Georgios M, Liadaki K et al. · 2026
- 94 Pomegranate Juice Consumption Improves Sleep Quality and Melatonin Concentration of Patients With Opioid Use Disorders Under Medication-Assisted Treatment With Methadone and Buprenorphine: A Randomized Controlled Trial
Leventelis C, Barmas PT, Kampitsi A, Iliopoulou K, Toutouktsi N, Malakopoulos P et al. · 2025
- 95 Effect of pomegranate extract on blood pressure and anthropometry in adults: a double-blind placebo-controlled randomised clinical trial
Stockton A, Farhat G, McDougall GJ, Al-Dujaili EAS · 2017
- 96 Pomegranate extract alleviates disease activity and some blood biomarkers of inflammation and oxidative stress in Rheumatoid Arthritis patients
Ghavipour M, Sotoudeh G, Tavakoli E, Mowla K, Hasanazadeh J, Mazloom Z · 2017
- 97 Efficacy and safety of pomegranate juice on improvement of erectile dysfunction in male patients with mild to moderate erectile dysfunction: a randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover study
Forest CP, Padma-Nathan H, Liker HR · 2007
- 98 Effects of pomegranate juice supplementation on pulse wave velocity and blood pressure in healthy young and middle-aged men and women
Lynn A, Hamadeh H, Leung WC, Russell JM, Barker ME · 2012
- 99 Effect of an herbal mouthwash on periodontal indices in patients with plaque-induced gingivitis: A cross-over clinical trial
Talebi Ardakani M, Farahi A, Mojab F, Moscovichi A, Gharazi Z · 2022
- 100 Pharmacological Therapy Determines the Gut Microbiota Modulation by a Pomegranate Extract Nutraceutical in Metabolic Syndrome: A Randomized Clinical Trial
Cortés-Martin A, Iglesias-Aguirre CE, Meoro A, Selma MV, Espin JC · 2021
- 101 The Endotoxemia Marker Lipopolysaccharide-Binding Protein is Reduced in Overweight-Obese Subjects Consuming Pomegranate Extract by Modulating the Gut Microbiota: A Randomized Clinical Trial
González-Sarrias A, Romo-Vaquero M, García-Villalba R, Cortés-Martin A, Selma MV, Espin JC · 2018
- 102 Clustering according to urolithin metabolite explains the interindividual variability in the improvement of cardiovascular risk biomarkers in overweight-obese individuals consuming pomegranate: A randomized clinical trial
González-Sarrias A, García-Villalba R, Romo-Vaquero M, Alasalvar C, Örem A, Zafrilla P et al. · 2017
- 103 Adjuvant pomegranate juice intake improves the inflammatory status of hospitalized COVID-19 patients: A randomized and placebo-controlled trial
Yousefi M, Sadriirani M, Mahmoodi S, Samimi B, Pourmahmoudi A, Hosseini M et al. · 2023
- 104 Effects of pomegranate extract supplementation on inflammation in overweight and obese individuals: A randomized controlled clinical trial
Hosseini B, Saedisomeolia A, Wood LG, Yaseri M, Tavasoli S · 2016
- 105 Effects of pomegranate juice consumption on myocardial perfusion in patients with coronary heart disease
Sumner MD, Elliott-Eller M, Weidner G, Daubenmier JJ, Chew MH, Marlin R et al. · 2005
- 106 Effectiveness of the pomegranate extract in improving hepatokines and serum biomarkers of non-alcoholic fatty liver disease: A randomized double blind clinical trial
Jafarirad S, Goodarzi R, Mohammadtaghvaei N, Dastoorpoor M, Alavinejad P · 2023
- 107 The effect of concentrated pomegranate juice on biomarkers of inflammation, oxidative stress, and sex hormones in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial
Abedini M, Ramezani-Jolfaie N, Ghasemi-Tehrani H, Tarrahi MJ, Amani R · 2023
- 108 The effect of concentrated pomegranate juice consumption on risk factors of cardiovascular diseases in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial
Abedini M, Ghasemi-Tehrani H, Tarrahi MJ, Amani R · 2021
- 109 The effect of pomegranate extract on anthropometric indices, serum lipids, glycemic indicators, and blood pressure in patients with nonalcoholic fatty liver disease: A randomized double-blind clinical trial
Goodarzi R, Jafarirad S, Mohammadtaghvaei N, Dastoorpoor M, Alavinejad P · 2021

- 110 Pomegranate (Punicagranatum) juice decreases lipid peroxidation, but has no effect on plasma advanced glycated end-products in adults with type 2 diabetes: a randomized double-blind clinical trial
Sohrab G, Angoorani P, Tohidi M, Tabibi H, Kimiagar M, Nasrollahzadeh J · 2015
- 111 Effects of pomegranate juice consumption on inflammatory markers in patients with type 2 diabetes: A randomized, placebo-controlled trial
Sohrab G, Nasrollahzadeh J, Zand H, Amiri Z, Tohidi M, Kimiagar M · 2014
- 112 Pomegranate Juice Induces Similar Glycemic but Distinct Incretin Responses Compared with Sugar-Water: A Randomized Crossover Trial
Zelicha H, Yang J, Diacova T, Wang J, Pan Y, Wang S et al. · 2026
- 113 Pomegranate juice improves cardiometabolic risk factors, biomarkers of oxidative stress and inflammation in hemodialysis patients: a randomized crossover trial
Barati Boldaji R, Akhlaghi M, Sagheb MM, Esmaeilnezhad Z · 2020
- 114 Efficacy of a 0.5% Propolis -0.9% Pomegranate Buccal Spray Treatment Compared with 2% Miconazole Gel for Denture Stomatitis Treatment in Elderly Patients: a Randomized Clinical Trial
Maria Parro Y, de Mendonça Guimarães D, Sampaio Muller H, Barbosa Coelho E, Aparecida Berretta A, Aparecida de Lima J et al. · 2022
- 115 Fermented pomegranate extracts protect against oxidative stress and aging of skin
Chan LP, Tseng YP, Liu C, Liang CH · 2022
- 116 Pomegranate juice intake enhances the effects of aerobic training on insulin resistance and liver enzymes in type 2 diabetic men: a single-blind controlled trial
Nemati S, Tadolbi V, Hoseini R · 2022
- 117 Effectiveness of Pomegranate Mouthrinse in Reducing Bacterial Plaque, Gingival Inflammation and Total Salivary Proteins over a Period of 90 Days: A Double-Blind Randomized Trial
Deepak JC, Samuel SR · 2018
- 118 The efficacy of Punica granatum extract in the management of recurrent aphthous stomatitis
Ghalayani P, Zolfaghary B, Farhad AR, Tavangar A, Soleymani B · 2013
- 119 Efficacy of a herbal extract gel in the treatment of gingivitis: A clinical study
Somu CA, Ravindra S, Ajith S, Ahamed MG · 2012
- 120 The effect of pomegranate juice on clinical signs, matrix metalloproteinases and antioxidant status in patients with knee osteoarthritis
Ghoochani N, Karandish M, Mowla K, Haghighizadeh MH, Jalali MT · 2016
- 121 No Effect of Tart Cherry Juice or Pomegranate Juice on Recovery from Exercise-Induced Muscle Damage in Non-Resistance Trained Men
Lamb KL, Ranchordas MK, Johnson E, Denning J, Downing F, Lynn A · 2019
- 122 Gene expression changes in colon tissues from colorectal cancer patients following the intake of an ellagitannin-containing pomegranate extract: a randomized clinical trial
Núñez-Sánchez MA, González-Sarriás A, García-Villalba R, Monedero-Salz T, García-Talavera NV, Gómez-Sánchez MB et al. · 2017
- 123 Three week dietary intervention using apricots, pomegranate juice or/and fermented sour sobya and impact on biomarkers of antioxidative activity, oxidative stress and erythrocytic glutathione transferase activity among adults
Gouda M, Moustafa A, Hussein L, Hamza M · 2016
- 124 Punica granatum peel extract as adjunct irrigation to nonsurgical treatment of chronic gingivitis
Eltay EG, Gismalla BG, Mukhtar MM, Awadelkarim MOA · 2021
- 125 Effects of Pomegranate Extract Supplementation on Cardiovascular Risk Factors and Physical Function in Hemodialysis Patients
Wu PT, Fitschen PJ, Kistler BM, Jeong JH, Chung HR, Aviram M et al. · 2015
- 126 Pomegranate juice augments memory and FMRI activity in middle-aged and older adults with mild memory complaints
Bookheimer SY, Renner BA, Ekstrom A, Li Z, Henning SM, Brown JA et al. · 2013
- 127 Effects of pomegranate juice in circulating parameters, cytokines, and oxidative stress markers in endurance-based athletes: A randomized controlled trial
Fuster-Muñoz E, Roche E, Funes L, Martínez-Peinado P, Sempere JM, Vicente-Salar N · 2016
- 128 Acute Impact of Polyphenol-Rich vs. Carbohydrate-Rich Foods and Beverages on Exercise-Induced ROS and FRAP in Healthy Sedentary Female Adults-A Randomized Controlled Trial
Gassner M, Bragagna L, Dasht Bayaz HH, Stumpf-Knaus C, Schlosser L, Lemberg J et al. · 2025
- 129 Evaluation of the Effects of Punica granatum Flower Tablets on Pain and Healing of Minor Recurrent Aphthous Stomatitis: A Randomized Clinical Trial
Lavaeef F, Parhizkar E, Tavakoli F, Zarshenas MM, Asmari N · 2024
- 130 Evaluation of a Dietary Supplementation Combining Protein and a Pomegranate Extract in Older People: A Safety Study
Dormal V, Pachikian B, Debock E, Buchet M, Copine S, Deldicque L · 2022
- 131 A comparison of the efficacy of scaling and root planning with application of pomegranate chip, pomegranate gel, and scaling and root planing in sufferers with adult periodontitis - A prospective study
Tyagi P, Dodwad V, Kukreja BJ, Kukreja P · 2021
- 132 Clinical Efficacy of Subgingivally Delivered Punica Granatum Chip and Gel in Management of Chronic Periodontitis Patients
Tyagi P, Dodwad VW, Vaish S, Chowdhery T, Gupta N, Kukreja JB · 2020
- 133 Effects of Pomegranate Juice on Cardiovascular Risk Factors in Patients with Metabolic Syndrome: a Double-Blinded, Randomized Crossover Controlled Trial
Moazzen H, Alizadeh M · 2017
- 134 Efficacy of irrigation with different antimicrobial agents on periodontal health in patients treated for chronic periodontitis: A randomized controlled clinical trial
Abullais SS, Dani N, Hamiduddin, Priyanka N, Kudyar N, Gore A · 2015
- 135 Acute and long-term effects of grape and pomegranate juice consumption on vascular reactivity in paediatric metabolic syndrome
Hashemi M, Kelishadi R, Hashemipour M, Zakerameli A, Khavarian N, Ghatrehsamani S et al. · 2010
- 136 Pomegranate juice supplementation in chronic obstructive pulmonary disease: a 5-week randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Cerdá B, Soto C, Albaladejo MD, Martínez P, Sánchez-Gascón F, Tomás-Barberán F et al. · 2006
- 137 Effect of Pomegranate Extract Consumption on Satiety Parameters in Healthy Volunteers: A Preliminary Randomized Study
Stockton A, Al-Dujaili EAS · 2022
- 138 Effect of fresh pomegranate juice on the level of melatonin, insulin, and fasting serum glucose in healthy individuals and people with impaired fasting glucose
Banihani SA, Fashtaky RA, Makahleh SM, El-Akawi ZJ, Khabour OF, Saadeh NA · 2020
- 139 Effect of pomegranate juice supplementation on matrix metalloproteinases 2 and 9 following exhaustive exercise in young healthy males
Mazani M, Fard AS, Baghi AN, Nemat A, Mogadam RA · 2014
- 140 Pomegranate juice intake attenuates the increase in oxidative stress induced by intravenous iron during hemodialysis
Shema-Didi L, Kristal B, Ore L, Shapiro G, Geron R, Sela S · 2013
- 141 Effect of fresh pomegranate juice on the pharmacokinetic profile of artemether: An open-label, randomized, 2- period crossover study in healthy human volunteers
Khuda F, Iqbal Z, Khan A, Zakiullah, Samiullah, Sahibzada MUK et al. · 2021
- 142 Pomegranate Extract Improves Maximal Performance of Trained Cyclists after an Exhausting Endurance Trial: A Randomised Controlled Trial
Torregrosa-García A, Ávila-Gandia V, Luque-Rubia AJ, Abellán-Ruiz MS, Querol-Calderón M, López-Román FJ · 2019
- 143 Antioxidant Properties and Beneficial Cardiovascular Effects of a Natural Extract of Pomegranate in Healthy Volunteers: A Randomized Preliminary Single-Blind Controlled Study
Al-Dujaili EAS, Casey C, Stockton A · 2022
- 144 Short-Term Consumption of Pomegranate Juice Alleviates Some Metabolic Disturbances in Overweight Patients with Dyslipidemia
Kojadinovic M, Glibetic M, Vucic V, Popovic M, Vidovic N, Debeljak-Martacic J et al. · 2021
- 145 A pilot randomized crossover trial assessing the safety and short-term effects of pomegranate supplementation in hemodialysis patients
Rivara MB, Mehrotra R, Linke L, Ruzinski J, Ikizler TA, Himmelfarb J · 2015
- 146 Antiplaque and antigingivitis effects of a gel containing Punica granatum Linn extract: a double-blind clinical study in humans
Salgado AD, Maia JL, Pereira SL, de Lemos TL, Mota OM · 2006
- 147 The effects of pomegranate peel added bread on anthropometric measurements, metabolic and oxidative parameters in individuals with type 2 diabetes: a double-blind, randomized, placebo-controlled study
Özpak Akkuş Ö, Metin U, Çamlık Z · 2023
- 148 Postprandial Antihypertensive Evaluation of Microencapsulated Pomegranate Juice in Women With Mild Hypertension: A Randomized Pilot Study
Betanzos-Cabrera G, Cabrera-García P, Fabella-Illescas HE, Valle-Mondragón LD, Talamantes-Gómez JM, Sánchez-Ortiz NA et al. · 2026
- 149 Effect of pomegranate juice on insulin secretion and sensitivity in patients with obesity
González-Ortiz M, Martínez-Abundis E, Espinel-Bermúdez MC, Pérez-Rubio KG · 2011
- 150 The impact of supplementation with pomegranate fruit (Punica granatum L.) juice on selected antioxidant parameters and markers of iron metabolism in rowers
Urbanik A, Basta P, Ast K, Wołoszyn A, Kurińska-Wołoszyn J, Latour E et al. · 2018
- 151 Effects of pomegranate extract on blood flow and vessel diameter after high-intensity exercise in young, healthy adults
Roelofs EJ, Smith-Ryan AE, Trexler ET, Hirsch KR, Mock MG · 2017
- 152 Effects of pomegranate extract on blood flow and running time to exhaustion
Trexler ET, Smith-Ryan AE, Melvin MN, Roelofs EJ, Wingfield HL · 2014
- 153 Acute effects of pomegranate extract on postprandial lipaemia, vascular function and blood pressure
Mathew AS, Capel-Williams GM, Berry SE, Hall WL · 2012
- 154 Modulation of Endothelial Glycocalyx and Microcirculation in Healthy Young Men during High-Intensity Sprint Interval Cycling-Exercise by Supplementation with Pomegranate Extract. A Randomized Controlled Trial
Pranskuniene Z, Belousoviene E, Baranaskiene N, Eimantas N, Vaitkaitiene E, Bernatoniene J et al. · 2020
- 155 The effect of pomegranate juice supplementation on strength and soreness after eccentric exercise
Trombold JR, Reinfeld AS, Casler JR, Coyle EF · 2011
- 156 Acute Effects of a High-Fat Meal Enriched with Pomegranate Seed Oil on Postprandial Lipemia and Endothelial Function in Postmenopausal Women: a Randomized Controlled Crossover Trial
Almorae MM, Spencer JP, Wagstaff C, Jackson KG · 2026
- 157 Effect of a polyphenol-rich pomegranate extract on plasma trimethylamine N-oxide levels following an oral carnitine challenge: a randomized controlled crossover trial in healthy adults
Haarhuis JE, Ahn-Jarvis J, Savva GM, Day-Walsh PE, Ferns C, Hughes S et al. · 2026
- 158 Evidence for a Modulatory Effect of a 12-Week Pomegranate Juice Intervention on the Transcriptional Response in Inflammatory Bowel Disease Patients Reducing Fecal Calprotectin Levels: Findings From a Proof-of-Principle Study
Minato I, Mena P, Ricciardiello L, Scaioi E, Belluzzi A, Rotondo E et al. · 2025
- 159 Pomegranate juice supplementation improves post-exercise hypotension in normal weight adults with elevated blood pressure, a single-blind, randomized parallel trial
moradi S, mohebbi h, jorbanian a · 2024
- 160 Dietary nitrate ingested with and without pomegranate supplementation does not improve resistance exercise performance
Tan R, Price KM, Wideen LE, Lincoln IG, Karl ST, Seals JP et al. · 2023
- 161 Effect of hydroalcoholic extract of whole pomegranate fruit on cariogenic bacteria and its clinical effect on dental plaque formation in 8-10-year-old children
Mahd MA, Aref P, Emadi F, Javadi F, Kharazi Fard MJ, Tavassoli-Hojjati S · 2023
- 162 Pomegranate Juice does not Affect the Bioavailability of Cyclosporine in Healthy Thai Volunteers
Anlamlert W, Sermsappasuk P · 2020
- 163 Pomegranate juice and punicagin attenuate oxidative stress and apoptosis in human placenta and in human placental trophoblasts
Chen B, Tuuli MG, Longtine MS, Shin JS, Lawrence R, Inder T et al. · 2012
- 164 Effect of Pomegranate Juice and Sildenafil on Intrauterine Growth Retardation: A Randomized Controlled Trial
Nasri K, Ghaedi F, Safi F, Latifi SA, Almasi-Hashiani A · 2025
- 165 Effect of pomegranate peel powder-infused multigrain chapatti on diabetes prevention: A randomized clinical trial
Zubair M, Ahmed A, Afzaal M, Saeed F, Faisal Z, Asghar A et al. · 2024
- 166 Pomegranate (Punica granatum L.) peel extract ameliorates metabolic syndrome risk factors in patients with non-alcoholic fatty liver disease: a randomized double-blind clinical trial
Barghchi H, Milkarizi N, Belyani S, Norouzian Ostad A, Askari VR, Rajabzadeh F et al. · 2023

- 167 **Prospective Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study of a Standardized Oral Pomegranate Extract on the Gut Microbiome and Short-Chain Fatty Acids**
Sivamani RK, Chakkalakal M, Pan A, Nadora D, Min M, Dumont A et al. · 2023
- 168 **Quantification of Local Vessel Wall and Plaque Volume Change for Assessment of Effects of Therapies on Carotid Atherosclerosis Based on 3-D Ultrasound Imaging**
Chen X, Zhao Y, Spence JD, Chiu B · 2023
- 169 **Prospective Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Study of Oral Pomegranate Extract on Skin Wrinkles, Biophysical Features, and the Gut-Skin Axis**
Chakkalakal M, Nadora D, Gahoonia N, Dumont A, Burney W, Pan A et al. · 2022
- 170 **Randomized placebo-controlled study of the memory effects of pomegranate juice in middle-aged and older adults**
Siddarth P, Li Z, Miller KJ, Ercoili LM, Merrill DA, Henning SM et al. · 2020
- 171 **The effect of synbiotics pomegranate juice on cardiovascular risk factors in PCOS patients: a randomized, triple-blinded, controlled trial**
Esmaeilinezhad Z, Barati-Boldaji R, Brett NR, de Zepetnek JOT, Bellissimo N, Babajafari S et al. · 2020
- 172 **Pomegranate Juice Increases Sirtuin1 Protein in Peripheral Blood Mononuclear Cell from Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized Placebo Controlled Clinical Trial**
Sohrab G, Nasrollahzadeh J, Tohidi M, Zand H, Nikpayam O · 2018
- 173 **Cardioprotective Effects of Pomegranate (Punica granatum) Juice in Patients with Ischemic Heart Disease**
Razani Z, Dastani M, Kazerani HR · 2017
- 174 **Effect of pomegranate juice consumption on biochemical parameters and complete blood count**
Manthou E, Georgakouli K, Deli CK, Sotiropoulos A, Fatouros IG, Kouretas D et al. · 2017
- 175 **A randomized, double-blind, placebo-controlled study of the effects of pomegranate extract on rising PSA levels in men following primary therapy for prostate cancer**
Pantuck AJ, Pettaway CA, Dreicer R, Corman J, Katz A, Ho A et al. · 2015
- 176 **MicroRNAs expression in normal and malignant colon tissues as biomarkers of colorectal cancer and in response to pomegranate extracts consumption: Critical issues to discern between modulatory effects and potential artefacts**
Nuñez-Sánchez MA, Dávalos A, González-Sarrias A, Casas-Agustench P, Visioli F, Monedero-Saiz T et al. · 2015
- 177 **Efficacy of the Punica granatum peels aqueous extract for symptom management in ulcerative colitis patients. A randomized, placebo-controlled, clinical trial**
Kamali M, Tavakoli H, Khodadost M, Daghighzadeh H, Kamalinejad M, Gachkar L et al. · 2015
- 178 **Effects of consumption of pomegranate juice on carotid intima-media thickness in men and women at moderate risk for coronary heart disease**
Davidson MH, Maki KC, Dicklin MR, Feinstein SB, Witthger M, Bell M et al. · 2009
- 179 **Effects of oral administration of ellagic acid-rich pomegranate extract on ultraviolet-induced pigmentation in the human skin**
Kasai K, Yoshimura M, Koga T, Arii M, Kawasaki S · 2006
- 180 **Pomegranate extract mouth rinsing effects on saliva measures relevant to gingivitis risk**
DiSilvestro RA, DiSilvestro DJ, DiSilvestro DJ · 2009
- 181 **The efficacy of Punica granatum extract gel in the treatment of symptomatic oral lichen planus in an Indian population: A clinical study**
Mahapatra S, Hebbale M, Mhapuskar A, Halli R, Jadhav S · 2024
- 182 **Role of Melt Curve Analysis in Interpretation of Nutrigenomics' MicroRNA Expression Data**
Ahmed FE, Gouda MM, Hussein LA, Ahmed NC, Vos PW, Mohammad MA · 2017
- 183 **Pomegranate juice does not impair clearance of oral or intravenous midazolam, a probe for cytochrome P450-3A activity: comparison with grapefruit juice**
Farkas D, Oleson LE, Zhao Y, Harmatz JS, Zinny MA, Court MH et al. · 2007
- 184 **Effects of Grapefruit and Pomegranate Juices on the Pharmacokinetic Properties of Dapoxetine and Midazolam in Healthy Subjects**
Abdekawy KS, Donia AM, Elbarbry F · 2017
- 185 **Mucodhesive Gel Based on α-Cinnamomum cassia</math> Essential Oil and α-Punica granatum</math> Extract for Oral Candidiasis: A Pilot Study of Plant Synergism**
Santana NN, Engel LA, Adamczuk MS, Assunção TA, Dalmagro M, Batisti DLS et al. · 2026
- 186 **Pomegranate juice ameliorates craving and oxidative stress on patients under medication for opioid addiction treatment with methadone and buprenorphine: A randomized controlled trial**
Leventelis C, Makri S, Ververi A, Papageorgiou K, Tentolouri A, Mountzouridi E et al. · 2025
- 187 **A Feasible Approach to Developing Fiber-Enriched Bread Using Pomegranate Peel Powder: Assessing Its Nutritional Composition and Glycemic Index**
García P, Bustamante A, Echeverría F, Encina C, Palma M, Sanhueza L et al. · 2023
- 188 **Bioavailability and bioactivity of free ellagic acid compared to pomegranate juice**
Long J, Guo Y, Yang J, Henning SM, Lee RP, Rasmussen A et al. · 2019
- 189 **Pomegranate polyphenols lower lipid peroxidation in adults with type 2 diabetes but have no effects in healthy volunteers: a pilot study**
Basu A, Newman ED, Bryant AL, Lyons TJ, Betts NM · 2013
- 190 **Phytotherapy and Drugs: Can Their Interactions Increase Side Effects in Cancer Patients?**
Allegra S, De Francia S, Turco F, Bertaglia I, Chiara F, Armando T et al. · 2023
- 191 **Fresh pomegranate juice ameliorates insulin resistance, enhances β -cell function, and decreases fasting serum glucose in type 2 diabetic patients**
Banihani SA, Makahleh SM, El-Akawi Z, Al-Fashtaki RA, Khabour OF, Gharibeh MY et al. · 2014
- 192 **Protective Effect of Punica granatum Extract in Head and Neck Cancer Patients Undergoing Radiotherapy**
Thotambailu AM, Bhandary BSK, Sharmila KP · 2019
- 193 **Pomegranate extract induces ellagitannin metabolite formation and changes stool microbiota in healthy volunteers**
Li Z, Henning SM, Lee RP, Lu QY, Summanen PH, Thames G et al. · 2015
- 194 **Optimized Curcumin, Pomegranate Extract, and Methylsulfonylmethane Reduce Acute, Systemic Inflammatory Response to a Half-marathon Race**
Tanner EA, Gary MA, Michalik S, Davis AA, McFarlin BK · 2022
- 195 **Pomegranate extract in polyphosphate-fluoride mouthwash reduces enamel demineralization**
Vieira APM, Danelon M, Fernandes GL, Berretta AA, Buszinski AFM, Dos Santos L et al. · 2024
- 196 **Pomegranate juice alters the microbiota in breast milk and infant stool: a pilot study**
Henning SM, Yang J, Lee RP, Huang J, Thames G, Korn M et al. · 2022
- 197 **Antioxidant, Keratolytic, and Hydrating Treatment for Seboreic Keratoses**
V Stoeker W, Kopel J, Geria N, Nosoudi N · 2025
- 198 **Clinical Implementation of Sustainable Functional Foods and Nutraceuticals in Metabolic Health: A Feasibility Study**
Sciotti F, Maurotti S, Mazza E, Mirarchi A, Russo R, Doria P et al. · 2025
- 199 **Neuroprotective, Antioxidant and Anti-Inflammatory Effect of Greek Pomegranate Seed Oil on N2a Neuroblastoma Cells and Mild Cognitive Impairment Patients**
Tzekaki EE, Katsipis G, Chatzikostopoulos A, Koutoupa A, Lavrentiadou SN, Tsolaki M et al. · 2025
- 200 **Urolithin A production drives the effects of pomegranate on the gut microbial metabolism of bile acids and cholesterol in mild dyslipidaemic overweight and obese individuals**
Cortés-Martin A, Iglesias-Aguirre CE, Marin A, Romo-Vaquero M, Vallejo F, Espin JC et al. · 2024
- 201 **Development of a liquid chromatography-tandem mass spectrometry (LC-MS/MS) method for characterizing pomegranate extract pharmacokinetics in humans**
Wang YH, Mondal G, Khan W, Gurley BJ, Yates CR · 2023
- 202 **Antimicrobial Photodynamic Treatment with Mother Juices and Their Single Compounds as Photosensitizers**
Chrubasik-Hausmann S, Hellwig E, Müller M, Al-Ahmad A · 2021
- 203 **Identification of Novel Urolithin Metabolites in Human Feces and Urine after the Intake of a Pomegranate Extract**
García-Villalba R, Selma MV, Espin JC, Tomás-Barberán FA · 2019
- 204 **The gut microbiota metabolism of pomegranate or walnut ellagitannins yields two urolithin-metabolites that correlate with cardiometabolic risk biomarkers: Comparison between normoweight, overweight-obesity and metabolic syndrome**
Selma MV, González-Sarrias A, Salas-Salvadó J, Andrés-Lacueva C, Alasalvar C, Örem A et al. · 2018
- 205 **From Macronutrients to Functional Foods: Nutritional Strategies for Recovery Following High-Intensity Exercise**
Farzana HR, Vigriawan GE, Santini A, Nurkolis F · 2026
- 206 **Dietary Antioxidants, Polyphenols, and Vascular Health: Insights From Ultrasound Measurement of Carotid Intima-Media Thickness and Their Association With Cognitive Function in Aging and Neurodegenerative Diseases**
Wang L, Luo Z, Liu D · 2026
- 207 **Pomegranate-based functional foods: Linking human clinical outcomes, technological advances, market opportunities and future trends**
Brito IPC, Silva EK · 2026
- 208 **Antioxidants and Exercise: A Redox-Informed Framework for Training Adaptation, Performance, and Recovery**
Mănescu DC, Tudor A, Mănescu AM, Mărgărit IR, Mănescu CO, Prisăcaru C et al. · 2026
- 209 **From scriptural reference to scientific evidence: a critical review of the nutritional composition and functional food potential of foods described in classical Islamic texts**
Firhat AS · 2026
- 210 **Hazardous Interactions Between Food, Herbs, and Drugs in the First Stage of Biotransformation: Case Reports of Adverse Drug Interactions in Humans**
Bukowska B, Grzegorzowska A, Szczerkowska-Majchrzak E, Bukowski K, Kadac-Czapska K, Grembecka M et al. · 2025
- 211 **Natural products in the treatment of osteoarthritis: Current status and prospects**
Xu C, Cui X, Shi Y, Zhang T, Ni Z, Li K et al. · 2025
- 212 **Persian Medicinal Plants as Antidiabetic Agents: Mechanisms and Evidence from Bench to Bedside**
Fallah Huseini H, Haghighi M, Kianbakht S, Ziaee M · 2025
- 213 **Beneficial Effects of Pomegranate Extracts for Benign Gynecologic Disorders**
El Sayed S, Macri VI, Singh B, Segars JH, Islam MS · 2025
- 214 **Crosstalk between dietary pomegranate and gut microbiota: evidence of health benefits**
Yin Y, Martinez R, Zhang W, Estévez M · 2024
- 215 **Punica granatum L. (Pomegranate) Extracts and Their Effects on Healthy and Diseased Skin**
Dimitrijevic J, Tomovic M, Bradic J, Petrovic A, Jakovljevic V, Andjic M et al. · 2024
- 216 **Phytotherapy in periodontics as an effective and sustainable supplemental treatment: a narrative review**
Gawish AS, ElMofty MS, Jambi S, Felemban D, Ragheb YS, Elsayed SA · 2024
- 217 **Review of Pharmacological and Medicinal Uses of Punica granatum**
Mohan M, C A M, D P, V AG · 2024
- 218 **Update on the Potential of Punica granatum L. Traditional Uses and Pharmacological Uses: A Review**
Dogara AM, Hama HA, Ozdemir D · 2024
- 219 **Gastroprotective Efficacy of North African Medicinal Plants: A Review on Their Therapeutic Potential for Peptic Ulcers**
Cherrada N, Chems A, Gheraissa N, Laib I, Gueboudji Z, El-Shazly M et al. · 2024
- 220 **Whole Plant Extracts for Neurocognitive Disorders: A Narrative Review of Neuropsychological and Preclinical Studies**
Piva A, Benvegnù G, Negri S, Comisso M, Ceccato S, Avesani L et al. · 2024
- 221 **Therapeutic Potential of Pomegranate Extract for Women's Reproductive Health and Breast Cancer**
Jang JY, Kim D, Im E, Kim ND · 2024
- 222 **Pomegranate (Punica granatum L.) and Its Rich Ellagitannins as Potential Inhibitors in Ulcerative Colitis**
Li H, Ruan J, Huang J, Yang D, Yu H, Wu Y et al. · 2023
- 223 **A review of experimental and clinical studies on the therapeutic effects of pomegranate (Punica granatum) on non-alcoholic fatty liver disease: Focus on oxidative stress and inflammation**
Zamanian MY, Sadeghi Ivraghi M, Khachatryan LG, Vadiyan DE, Bali HY, Golmohammadi M · 2023
- 224 **Impact of Pomegranate Juice on the Pharmacokinetics of CYP3A4- and CYP2C9-Mediated Drugs Metabolism: A Preclinical and Clinical Review**
Mansoor K, Bardees R, Alkhawaja B, Mallah E, AbuQatouseh L, Schmidt M et al. · 2023
- 225 **The Modulatory Bioeffects of Pomegranate (Punica granatum L.) Polyphenols on Metabolic Disorders: Understanding Their Preventive Role against Metabolic Syndrome**
Alami M, Boumezeough K, Khalil A, Ramchoun M, Boulbroud S, Fulop T et al. · 2023
- 226 **Ellagitannins, urolithins, and neuroprotection: Human evidence and the possible link to the gut microbiota**
García-Villalba R, Tomás-Barberán FA, Iglesias-Aguirre CE, Giménez-Bastida JA, González-Sarrias A, Selma MV et al. · 2023
- 227 **[Phytotherapy in uro-oncology]**
Bauer-Büntzel C, Büntzel J, Zomorodbakhsh B, Keinki C · 2023

- 228 Pomegranate (Punica granatum L.) Attenuates Neuroinflammation Involved in Neurodegenerative Diseases**
Mehdi A, Lamiae B, Samira B, Ramchoun M, Abdelouahed K, Tamas F et al. · 2022
- 229 Experimental and Clinical Studies on the Effects of Natural Products on Noxious Agents-Induced Lung Disorders, a Review**
Saadat S, Beigoli S, Khazdair MR, Amin F, Boskabady MH · 2022
- 230 Possible Beneficial Effects of Fresh Pomegranate Juice in SARS-CoV-2 Infection Conditions**
Banihani SA · 2022
- 231 Therapeutic Effects of Punica granatum (Pomegranate): An Updated Review of Clinical Trials**
Eghbali S, Askari SF, Avan R, Sahebkar A · 2021
- 232 Pomegranate, its Components, and Modern Deliverable Formulations as Potential Botanicals in the Prevention and Treatment of Various Cancers**
Hussein L, Gouda M, Buttar HS · 2021
- 233 [Complementary medicine in uro-oncology]**
Hübner J, Mücke R, Micke O, Keinki C · 2021
- 234 Ellagic Acid as a Tool to Limit the Diabetes Burden: Updated Evidence**
Amor AJ, Gómez-Guerrero C, Ortega E, Sala-Vila A, Lázaro I · 2020
- 235 Plant Bioactives and the Prevention of Prostate Cancer: Evidence from Human Studies**
Livingstone TL, Beasy G, Mills RD, Plumb J, Needs PW, Mithen R et al. · 2019
- 236 Dietary Polyphenols and Periodontitis-A Mini-Review of Literature**
Basu A, Masek E, Ebersole JL · 2018
- 237 Vasculoprotective Effects of Pomegranate (Punica granatum L.)**
Wang D, Özen C, Abu-Reidah IM, Chigurupati S, Patra JK, Horbanczuk JO et al. · 2018
- 238 Dietary fruits and arthritis**
Basu A, Schell J, Scofield RH · 2018
- 239 Punica granatum (Pomegranate) activity in health promotion and cancer prevention**
Bassiri-Jahromi S · 2018
- 240 Pomegranate for Prevention and Treatment of Cancer: An Update**
Sharma P, McClees SF, Afaq F · 2017
- 241 Could Pomegranate Juice Help in the Control of Inflammatory Diseases?**
Danesi F, Ferguson LR · 2017
- 242 Punicic acid: A striking health substance to combat metabolic syndromes in humans**
Shabbir MA, Khan MR, Saeed M, Pasha I, Khalil AA, Siraj N · 2017
- 243 A review of pomegranate in prostate cancer**
Paller CJ, Pantuck A, Carducci MA · 2017
- 244 A Critical Approach to Evaluating Clinical Efficacy, Adverse Events and Drug Interactions of Herbal Remedies**
Izzo AA, Hoon-Kim S, Radhakrishnan R, Williamson EM · 2016
- 245 Polyphenols and Glycemic Control**
Kim Y, Keogh JB, Clifton PM · 2016
- 246 Potential Effects of Pomegranate Polyphenols in Cancer Prevention and Therapy**
Turrini E, Ferruzzi L, Fimognari C · 2015
- 247 Evidence for a protective effect of polyphenols-containing foods on cardiovascular health: an update for clinicians**
Habauzit V, Morand C · 2012
- 248 Complementary and alternative medicines in prostate cancer: from bench to bedside?**
Klemperer SJ, Bubley G · 2012

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/granatapfel/ · Stand 2026-10-24