

## Az IC/BPS diéta kialakítása

Az IC/BPS betegségben szenvedőknek **akkor is érdemes életmód-változtatással is segíteniük a gyógyulást, ha a tünetek súlyossága miatt már más kezelésben is részesülnek.** Mindennek egyik központi eleme a **megfelelő étrend** kialakítása.

A diéta alapköve **azon élelmiszerek kerülése, amelyek húgyhólyagot irritáló anyagokat tartalmaznak.** Ennek betartása ugyanis enyhítheti a tüneteket.

Mivel az egyes emberek döntően másképp reagálnak egy-egy élelmiszere, **általános, mindenkinél ugyanolyan hatékonyan működő diéta nem létezik.** Ugyanakkor, mára már elég tapasztalat gyűlt össze a betegek részéről ahhoz, hogy össze lehessen állítani egy listát azokból az élelmiszerekből, amelyek az esetek döntő többségében nem okoznak panaszokat, s azokat, amelyek a legtöbb problémát váltják ki.

Akad néhány olyan **általános érvényű tanács,** amelyeket megfogadva könnyebb alkalmazkodni a megváltozott egészségi állapothoz.

Célszerűbb naponta **többször és keveset enni,** mint egy vagy két alkalommal rengeteget.

Mindig érdemes **felírni** (naplózni) mit ettünk és ittunk.

A legtöbb beteg **gond nélkül fogyaszthat** rizst, krumplit, tésztát, húst, halat, illetve a zöldségek legnagyobb részét. Már ezekből is tápláló, teljes értékű, finom ételeket lehet készíteni.

A legtöbb esetben **panaszokat okoznak** a koffeintartalmú, az alkoholos, és a szénsavas italok, a csípős ételek, a csokoládé, a tejföl, a joghurt, a szója, a zöldségek közül a paradicsom és számos gyümölcs.

A legtöbb **gyógynövényből készített főzet, illetve tea szintén irritációt okoz,** ezeket még akkor is érdemes elkerülni, ha néhány internetes forrás kifejezetten javasolja őket.

Érdemes mindig **elolvasni az egyes élelmiszerek címkéit.** Minél kevesebb összetevőt tartalmaz egy adott termék, annál biztonságosabb a fogyasztása. Egyes tartósítószeresek – például a nitritek – is panaszokat okozhatnak; ilyenek találhatóak többek között sok felvágottfélelben.

A vitaminok közül a **nagy adag C vitamin** /több, mint napi 500mg) és a **B-vitaminok** válhatnak ki panaszokat. Érdemesebb a kombinált vitaminkészítmények, táplálék-kiegészítők helyett a kérdéses hatóanyagokat külön-külön tartalmazó termékeket megvásárolni.

Ha az IC/BPS mellé más ételallergia, intolerancia, érzékenység is társul, az érintett ételeket szintén kerülni kell.

A biztonsággal fogyasztható élelmiszerek választékát úgynevezett **eliminációs diéta** segítségével lehet kikísérletezni.

### Hogyan működik az eliminációs diéta?

Az eliminációs diéta során valamennyi olyan élelmiszert iktassunk ki az étrendünkből, amelyek sokaknál panaszokat okozhatnak (lásd alábbi listát). Lényeges, hogy kizárólag a javasolt étrendet kövessék, és figyeljenek oda a készen vásárolt ételek összetevőire. Ha kitartó, szigorú diéta hatására (is) eljutottak a teljes tünetmentességig, kezdjék el apránként ismét beiktatni az étrendükbe a gyanús ételeket (ez az úgynevezett provokációs szakasz vagy táplálék terhelés), és

a **táplálkozási naplóba** jegyezzék fel, hogy mikor jelentkeznek újból a panaszok. Ha a panaszokat kiváltó ételt sikerül így azonosítani, egyszer s mindenkorra zárják ki az étrendükből.

A legnagyobb eséllyel a következő élelmiszerek váltanak ki panaszokat az IC/BPS-ben szenvedőknél, így **nagy valószínűséggel kerülendők**:

- **alkoholos italok**
  - **koffeintartalmú italok (kávé, fekete- és zöldtea)**
  - **szénsavas üdítőitalok**
  - **ananász, eper, narancs, grépfrút, szőlő, alma, illetve az ezekből készült italok**
  - **minden ecetes vagy savanyított étel (savanyú káposzta, kovászos uborka)**
  - **paradicsom, illetve az abból készült ételek, szószok (mint a ketchup)**
  - **szója tartalmú termékek**
  - **csokoládé (a fehér csokoládé kivételével)**
  - **nagyobb mennyiségű cukros étel, sütemények**
  - **mesterséges édesítő- és tartósítószer**
  - **erős paprika és minden más csípős, erősen fűszeres étel**
  - **fűszerek (bors, paprika, chili, curry, de a vanília, fahéj, szegfűszeg is)**
- bármilyen gyógytea, gyógynövény kivonat**

A diéta idején az **első négy hét során kerülni kell az imént írt élelmiszereket, valamint minden más olyan ételt, italt is, amelyről tapasztalataink alapján úgy sejtjük, fogyasztása fájdalmakat okoz.** A tünetek ugyanis az étrend megváltoztatásának hatására csak lassan enyhülnek.

Ezt követően lehet az elhagyott élelmiszerek fogyasztásával **egyesével** próbálkozni. A tesztelés minden esetben **három napig** tartson.

**Első nap** a kérdéses ételt vagy italt csak **nagyon kis mennyiségben fogyasszuk.**

Ha nem jelentkeztek panaszok, **második nap növeljük a mennyiséget.**

Ha továbbra sem romlott az állapotunk, **harmadik nap próbáljuk ki azt a mennyiséget, amelyet egyébként is fogyasztanánk.**

Ha a kérdéses élelmiszer **nem okozott problémákat, azt a továbbiakban nyugodtan ehetjük, ihatjuk.**

Enyhe tünetek esetében az adott dolgot kis mennyiségben, ritkán vegyük magunkhoz.

Ha heves tünetek jelentkeztek – ezt érdemes bőséges vízivással enyhíteni –, az adott élelmiszert a továbbiakban nem szabad fogyasztani.

**Akkor se essünk kétségbe, ha a kedvenc ételeinket a tiltólistán találjuk!** Egyrészt, minden IC-beteg másképp reagál az egyes élelmiszerekre, és nem elképzelhetetlen, hogy mégsem kell lemondanunk a vágyott ételről, italról. (Olyan IC-beteg is van, aki gond nélkül ihat kávé, holott az a legtöbbször fájdalmakat vált ki.) Legyünk azonban türelmesek: **mindig tartsuk be az eliminációs diéta lépéseit,** és minden új dolgot három napon át teszteljünk!

Érdemes azt is feljegyezni, az egyes élelmiszerekből mikor **melyik márkát** vásároltuk meg. A különböző gyártók termékeinek adalékanyag-összetétele ugyanis eltérő lehet; előfordulhat, hogy nem maga a kérdéses élelmiszer, hanem annak csak egy adott formája, kiszemelése okoz panaszokat.