

Diétás javaslat interstitialis cystitisben szenvedő betegeknek

Az interstitialis cystitis a húgyhólyag falának nonspecifikus gyulladása, mely a hólyagfal fibrotikus (kötőszövetes) átalakulását okozza. Ezzel együtt jár a fokozatos hólyagkapacitás csökkenés, súlyosabb esetben fekélyes elváltozás is kialakulhat. A betegség tünete az erős, gyakori vizelési inger és/vagy hólyagtáji fájdalom. A vizelet baktérium tenyésztése negatív. A kórkép az esetek 80%-ában javuló-stagnáló, 20%-ban fokozatosan súlyosbodik.

A diéta alapja azon élelmiszerek és italok kerülése, amik irritálják a húgyhólyagot.

Az interstitialis cystitisben szenvedőknek a diéta segíthet a tüneteket csökkenteni. A diéta pontos meghatározása nem lehetséges a nagyfokú egyéni érzékenység miatt. Az eddig megkérdezett betegek tapasztalatai alapján meghatározhatjuk a diétás irányelveket.

Vannak olyan élelmiszerek, élelmiszer csoportok, amik a legtöbb IC-s betegnél nem okoznak panaszt, ezek ismerete nagy segítséget jelent egy saját eliminációs étrend kialakításához. Az eliminációs étrend azt jelenti, hogy azokat az ételeket fogyaszthatja kizárólag, ami biztosan nem okoz panaszt és lassan, 2-3 naponta vezetünk be olyan új élelmiszert, amiről nem tudjuk milyen hatást vált ki.

Minden beteg számára ajánlott a napi többszöri kis étkezés, a nagy bőséges evés helyett.

Mindenképpen táplálkozási naplót kell vezetni, amelyben minden elfogyasztott ételnek és italnak szerepelnie kell.

Néhány hétig azokat az ételeket és italokat fogyassza, amik nem okoznak panaszt, majd lassan, egyesével lehet bevezetni a kérdéses ételeket és italokat, amelyek a kerülendő listán szerepelnek.

Ha az újonnan bevezetett élelmiszer vagy ital nem okoz problémát, továbbra is fogyaszthatja.

Amennyiben olyan élelmiszert fogyasztott, ami kedvezőtlen tüneteket váltott ki, az a továbbiakban kerülendő. Ha kedvenc ételle vagy itala is a kerülendő listára került és nagyon nehezen mond le róla, megpróbálhatja maximum heti egy alkalommal fogyasztani nagyon kis mennyiségben. Várhatóan csak enyhe panaszokat okoz, ha heveny tünetek jelentkeznek, természetesen nem fogyasztható az adott élelmiszer.

Több betegnél fordult elő egyéb tünet is, amit valamilyen ételallergia vagy intolerancia okoz. Gyakori a búza, rozs, zab, árpa (glutén) allergia, kukorica, tejallergia és a laktóz intolerancia.

A legtöbb beteg probléma nélkül fogyaszthat enyhe fűszerezésű rizst, burgonyát, tésztát, a zöldségek nagy részét, húst, csirkét. Tehát ezek az élelmiszerek képezhetik a diéta alapját, ezekkel az alap élelmiszerekkel tápláló és finom ételleket lehet készíteni. Továbbra is főzhet az egész családnak együtt, hiszen a fenti élelmiszerek az alapelemei egy egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásnak. Némi módosításra azért szükség lehet, pl. az ételkészítéskor a készételből kiveszi saját adagját mielőtt a többit erősebben fűszerezi.

Ügyeljen a rostbevitelre a megfelelő bélmozgás biztosítására.

Olvassa el az élelmiszerek címkéjét. Minél kevesebb összetevőt tartalmaz az adott étel, annál biztonságosabb lehet az IC-s betegek számára. Különösen fontos, hogy ne tartalmazzon sokféle adalékanyagot.

Kerülje a szénsavas italokat, vagy keverje ki a szénsavat belőle, illetve adjon hozzá egy csipet sót, annak gyengítésére.

Alkoholos italok kerülendők, az alkohol tartalmú mártásokat forralja fel fogyasztás előtt.

A magas savtartalmú italok nem előnyösek, de kereskedelmi forgalomban kapható már alacsony savtartalmú gyümölcslé (narancs, alma).

A fogyasztható és kerülendő élelmiszerek a következők:

	😊Fogyaszthatók:	😞Kerülendők:
Tej és tejtermékek:	Tej, tejszín, túró, rövid ideig érlelt sajtok, fehér csokoládé.	Joghurt, tejföl, hosszú ideig érlelt és túlérlelt sajtok, csokoládé.
Zöldségfélék:	A legtöbb zöldség fogyasztható. Hagymák közül a zöldhagyma és a snidling. Bab is kipróbálható, kivételt néhány babfajta képez. Saját termesztésű paradicsomot szintén kipróbálhatja, ha húsos és kevésbé savas gyümölcsűt termeszt.	Fava bab, nagyhüvelyű holdbab, hagyma, tofu, szója bab, szója-alapú termékek, rebarbara és a paradicsom.
Gyümölcsök:	görögdinnye, körte, fekete áfonya	Alma, sárgabarack, avokádó, banán, sárgadinnye, citrusfélék, vörös áfonya, szőlő, nektarin, őszibarack, ananász, szilva, gránátalma, eper és az ebből készült gyümölcslevek.
Magas szénhidráttartalmú élelmiszerek:	Kovász nélkül készülő kenyerek, tésztafélék, burgonya, rizs.	Kovással készült kenyerek, rozskenyér.
Húsok és halak:	Baromfihús a csirke kivételével, marhahús, sertéshús, egyéb húsok, halak.	Csirke, máj, sózott marhahús és azok a húskészítmények, amelyek nitrátokat vagy nitrátokat tartalmaznak (tartósítószerként szinte minden felvágottban jelen van). Pácolt, konzerv, szárított, füstölt hús- és halfélék, szardella és kaviár.
Diófélék:	Mandula, kesudió, fenyőmag.	Főként a dió.
Italok:	Szénsavmentes víz, koffeinmentes kávé és tea, egyes gyógynövény teák.	Alkoholos italok (beleértve a sört és bort is), szénsavas italok, koffeintartalmú italok (kávé, fekete tea, zöldtea,

		stb.), gyümölcslevek, különösen citrusfélék és vörösfonya ital.
Fűszerek:	Fokhagyma és zöldfűszerek, egyéb fűszerek.	Majonéz, ketchup, mustár, salsa szósz, nemzeti konyhák fűszeres ételei (pl. kínai, indiai, mexikói és thai), szójaszósz, egyéb szója alapú ételízesítők, salátaöntetek és ecetek, beleértve balzsamos és ízesített eceteket is.
Tartósítószer és adalékanyagok	-	Benzol-alkohol, citromsav, nátrium-glutamát (NG), mesterséges édesítőszer, mint az aszpartám (pl. Nutrasweet) és szacharin, a legtöbb élelmiszer, ami tartósítószer, mesterséges összetevőt, illetve színezéket tartalmaz.
Vegyes:	-	Dohányzás, a koffein, fogyasztó tabletták, doppingerek, rekreációs drogok, egyes allergia elleni gyógyszerek, efedrint vagy pszeudoefedrint tartalmazók és egyes vitamin készítmények.

Ha heveny tünetek jelentkeznek étkezés után, akkor bőséges vízivással hígítsuk a vizeletet.

Vitaminkészítmények is okozhatnak panaszt. Általában a C-vitamin (savassága miatt) és a B-vitaminok jelenthetnek gondot. Zsírban oldódóak és ásványi anyagok jól tolerálhatóak. Ha vitaminkészítményt vásárol, ne multivitaminokat, hanem az egyes vitaminokat külön-külön, így jobban tudja ellenőrizni az egyes vitaminok hatását, megfigyelheti melyik vált ki panaszt.

A helyes diéta kikísérletezése, összeállítása időigényes folyamat és sok türelmet igényel, de érdemes végigcsinálni, mert jelentős tünetcsökkenést eredményez.

A cikk az amerikai betegszövetség ajánlásai alapján készült. Magyarországon a www.dietetikamindenkinek.hu weboldal publikálta. Az összeállítás az ő érdemük, nagyon örültem neki, hogy hozzáférhetővé tették Magyarországon is.

Amennyiben segíteni szeretne az adatok pontosításában, esetleg táplálkozási- és hozzá tartozó tüneti naplóját megosztaná velünk, örömmel venném, ha elküldené [e-mail](mailto:) címemre, mivel én is tervezem a lista bővítését, tökéletesítését.

Az élelmiszer lista bővítésével egyre több betegnek segíthetünk.