

Az IC/BPS egyéni diéta kialakítása

Kéri András, Dr. Lovász Sándor

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

A diéta alapköve azon élelmiszerek kerülése, amelyek fokozzák a vizelet savasságát vagy 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.

1. Célszerűbb naponta többször és keveset enni, mint egy vagy két alkalommal rengeteget.
2. Mindig érdemes felírni (naplózni) mit ettünk és ittunk.
3. 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.
4. 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.
5. A legtöbb gyógynövényből készített főzet, illetve tea szintén irritációt okoz, ezeket még akkor is érdemes elkerülni, ha néhány internetes forrás kifejezetten javasolja őket.
6. 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 felvágottfélében.

7. 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.

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

Az IC/BPS diagnózisa után megkezdett nem invazív kezelés részeként javasoljuk az IC-diéta megkezdését. A terápia megkezdésekor javasolt a diéta lehető leghigorúbb betartása, hogy a GAG-réteg regenerációja megindulhasson. A hólyag állapotának egyértelmű, jelentős javulása esetén lehet csak megkezdni az egyénre szabott, végleges és tartósan alkalmazandó diéta kialakítását.

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 az alábbi listát). Lényeges, hogy kizárólag a javasolt étrendet kövessük, odafigyelve a készen vásárolt ételek összetevőire is. Ha kitartó, szigorú diéta mellett elérték a teljes tünetmentességet, kezdjük el a „gyanús” ételeket apránként ismét beiktatni az étrendünkbe. (Ezt hívják táplálék terhelésnek, vagy provokációs szakasznak.) Vezessünk táplálkozási naplót, és jegyezzük fel, mikor jelentkeztek ismét a panaszok. Ha a panaszokat kiváltó ételt sikerül így azonosítani, azt egyszer s mindenkorra ki kell zárni az étrendből.

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

- alkoholos italok
- koffeintartalmú italok és ételek: kávé, fekete és zöld tea, kakaó, csokoládé (de a fehér csokoládé kivétel))
- szénsavas üdítőitalok
- minden ecetes vagy savanyított étel (pl. savanyú káposzta, kovászos uborka)
- paradicsom, illetve az abból készült ételek, szószok (mint a ketchup)
- a gyümölcsök többsége: ananász, eper, narancs, grépfrút, szőlő, alma, sárga- és őszibarack, szilva és az ezekből készült italok

- jó hír viszont, hogy a körte, banán, fekete áfonya, görög dinnye és a citrom fogyasztható!
- szója tartalmú termékek
- nagy mennyiségben a cukros ételek, sütemények
- mesterséges édesítő- és tartósítószer
- erős paprika, illetve minden csípős, vagy erősen fűszeres étel (a kerülendő fűszerek: bors, paprika, chili, curry, de a vanília, fahéj és szegfűszeg is)
- bármilyen gyógytea, illetve gyógynövény kivonat

A diéta során az első négy hét alatt kerülni kell a fent leírt élelmiszereket, valamint minden olyan ételt, italt is, amelyről azt tapasztaltuk, hogy fogyasztása fokozza a panaszokat. A tünetek az étrend megváltoztatásának hatására csak lassan enyhülnek.

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

- Első nap a kérdéses dolgot 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 élelmiszert csak kis mennyiségben, ritkán vegyük magunkhoz.

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

Akkor se essünk kétségbe, ha a kedvenc ételeinket a tiltólistán találjuk! Minden IC/BPS-beteg másképp reagál az egyes élelmiszerekre, és nem elképzelhetetlen, hogy mégsem kell lemondanunk a vágyott ételről, italról. (Olyan IC/BPS-páciens is van, aki gond nélkül ihat kávé, holott az a legtöbbnél 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, kiszerezése okoz panaszokat.