

Patientinformation om mad og kosttilskud, som lindrer og helbreder Interstitiel Cystitis

Spis masser af basedannende fødevarer for at undgå, at urinen bliver for sur.

Rodgrøntsager som gulerødder, rødbeder, selleri, pastinak, persillerod, porre, løg, og hvidløg. Bladgrøntsager som grønkål, hvidkål og broccoli. Grøntsagstoppe fra selleri, rødbede, persillerod og pastinak. Urter, som mælkebøtte, brændenælde, skvalderkål m.fl. Persille, purløg, karse. Grønsagssaft og urtethe. Kartofler og kartoffelvand. Mælk. Dadler, figer og rosiner. Bananer.

Neutrale fødevarer: Mandler, hirse, boghvede, sesamfrø og løg.

Begræns mest muligt syredannede fødevarer:

Kød – især oksekød og and. Fisk på nær fersk laks. Ost, æg, olie, fedt, smør. Kaffe, the, kakao, alkohol. Brød, kornprodukter. Bønner og linser. Hasselnødder, jordnødder.

Undgå helt tobak og få masser af frisk luft og motion

Spis masser af inflammationshæmmende fødevarer som:

Fede fisk eller fiskeolie (omega-3-fedtsyre). Hørfrø eller hørfrøolie (også omega-3-fedtsyre). Hvidløg, ingefær, salvie, solbær, ananas. Løg (indeholder quercetin som har en meget stærk antihistaminvirkning). Drik 2-3 krus padderokethe dagligt (indeholder både quercetin og silicium).

Undgå eller begræns:

Kød, animalsk fedtstof, vegetabiliske salat- og stegeolier af omega-6-typen, som fra majs, solsikke, raps og tidsel m.fl.. Undgå også margarine, kærgården og forædlede fødevarer, som indeholder vegetabiliske omega-6-olie. Benyt eventuelt lidt ekstra-jomfruolivenolie til dressinger og stegning.

Undgå eller begræns fødevarer som indeholder meget histamin:

Kød, æg, ost.

Spis masser af fødevarer, som har antihistaminvirkning på grund af indholdet af quercetin:

Gule og røde løg (ikke hvide løg), skalotteløg, blå druer (ikke hvide druer), broccoli, gule italienske squash.

OBS :Mange bliver helt smertefrie eller får en stor smertereduktion ved helt at undgå mel og sukker !

OBS: Såfremt nogle af ovenstående fødevarer medfører forøgede smerter i blæren, så skal disse selvfølgelig undgås. Se også bagsiden. Skriv eventuelt dagbog om, hvad du spiser,

Kosttilskud, som gør urinen mindre sur:

Kalcium – allerbedst kalciumcitrat, AlkaVital, Spirusan spirulina, Mundipur

Kosttilskud, som virker mod inflammation

Fiskeolie, hørfrøolie, kæmpenatlysolie, ingefær, glucosamin, chondroitin sulfat, MSM.

Antioxidanter som selen, zink, Vitaminerne A, C, E, B6.

Kosttilskud med antihistaminvirkning

Quercetin, kalcium, C-vitamin, zink

Kosttilskud, som reparerer blæreslimhinden

Glucosamin, chondroitin sulfat, zink (zinkmangel fører til nedsat chondroitin sulfat syntese i bl.a. slimhinder). Silicium (sørger for aflejring af chondroitin sulfat i blæreslimhinden).

Klinikken kan især anbefale Flexation og TrippleFlex, som begge indeholder glucosamin, chondroitin sulfat samt MSM.

Diæt forslag fra den amerikanske IC forening baseret på personlige erfaringer fra medlemmerne om, hvad der får lidelsen til at blusse op, samt hvilke fødeemner som oftest tåles.

Konserveringsmidler og tilsætningsstoffer:

Undgå: Tatrazine (E102), Natriumbezoat (E 211), Sunset Yellow FCF(E 110), Azorubin (E122), Amaranth (E123), Patent Blue V (E 131), men også generelt alle konserveringsmidler og kunstige farvestoffer. Mononatriumglutaminat = ”det tredje krydderi” (E621), surhedsregulerende midler som f. eks citronsyre, kunstige sødemidler som aspartame og saccharine.

Frugt

Undgå: Æbler, abrikoser, avocados, bananer, citrusfrugt, tranebær, druer, nektariner, ferskner, blommer, ananas, stikkelsbær og saft/juice fra disse.

Okay: Meloner og pærer.

Mejeriprodukter

Undgå: Lagrede oste, fløde, æg, yoghurt og chokolade.

Okay: Hvid chokolade, helt friske oste, frossen yoghurt og mælk.

Grøntsager

Undgå: Limabønner, løg, rabarber, tofu og tomater.

Okay: Alle andre grøntsager, kartofler og hjemmedyrkede tomater!

Kornprodukter

Undgå: Rug og surbrød.

Okay: Andre korntyper, pasta og ris.

Kød og fisk

Undgå: Alle former for røget kød og fisk. Kød fra dåse. Ansjoser, kaviar, kyllingelever, oksekød og kød som indeholder nitrit og nitrater.

Okay: Andre former for kød, fjerkræ og fisk.

Nødder

Undgå: Stort set alle nødder.

Okay: Cashewnødder, kastanjer og pinjekerner.

Drikkevarer

Undgå: Alkoholiske drikke, øl, vin, kurssyreholdige drikke, kaffe, te og tranebærjuice.

Okay: Kildevand, koffein- og syrefri kaffe og te, flere urtetheer.

Krydderier:

Undgå: Mayonnaise, miso, krydret mad (især kinesisk, indisk, mexicansk og thai), sojasovs, tamari, salatdressinger og vineddike.

Okay: Hvidløg og andre krydderier.

Ovenstående anbefalinger er generelle. Der er store individuelle forskelle i de fødevarer, som IC patienter kan tåle.

Sidste nyt !

Undgå:

Enhver form for mel

Enhver form for sukker

Kosttilskud

Kosttilskud som gør urinen mindre sur:

Kalcium – allerbedst kalciumcitrat, AlkaVital, Spirusan spirulina, Mundipur

Kosttilskud som virker mod inflammation

Fiskeolie, Hørfrøolie, Kæmpenatlysolie, Ingefær, Glucosamin, Chondroitin sulfat, MSM

Antioxidanter som selen, zink, Vitaminerne A, C, E, B6

Kosttilskud med antihistaminvirkning

Quercetin, Kalcium, C-vitamin, Zink

Kosttilskud, som reparerer blæreslimhinden

Glucosamin, Chondroitin sulfat, Zink (zinkmangel fører til nedsat chondroitin sulfat syntese i bl.a. slimhinder). Silicium (sørger for aflejring af chondroitin sulfat i blære slimhinden)

Madforslag for en dag

Morgenmad:

Vælg mellem:

Grød af hirse, boghvede eller risflager, eventuelt tilsat tørret frugt som rosiner, figner eller friske pærestykker

Glutenfri boller med ost som kan tåles

En står skålfuld frisk melon og pære

Urtethe

Frokost

Vælg mellem:

Kold bagt kartoffel med fyld af laks, grøntsager og yoghurt dressing

Kolde ris med laks eller magert kød, grøntsager

Vand

Aftensmad

Masser af grøntsager – dampede eller fra wok – med ingefær og hvidløg

Lidt magert kød eller laks

Kartofler eller ris

Vand

Mellemmåltider

Pære eller meloner. Grøntsager som gulerødder, selleri m.m.