

## Járomi-Medical Orvosi Rendelő

**Urológia, Ultrahang, Sebészet Proktológia, Neurológia, Ortopédia, Aneszteziológia,  
Laborvizsgálatok, Lézerkezelések Magánrendelés**

**Kecskemét, Talfája köz 58/2., Lajosmizse, Egészségház, Dózsa György út 104-106.,  
Kiskunfélegyháza Egészségközpont, Korond u. 5.**

**Tel.: +36-30/903-2595, [www.orvoskecskemet.hu](http://www.orvoskecskemet.hu)**

### **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 szója, a zöldségek közül a paradicsom és számos gyümölcs (lsd. táblázat). A tejföl, joghurt (különösen az ízesített változatok) szintén fokozhatják a meglévő problémát, azonban a tej általában gond nélkül fogyasztható. Hasonló érvényes például az almára. Általában az alma szintén kevésbé fogyasztható, azonban szerencsére van pár kivétel, ami nagyobb valószínűséggel gond nélkül beiktatható a mindennapokba. A legtöbb gyógynövényből készített főzet, illetve tea szintén irritációt okoz, ezeket még akkor is érdemes elkerülni, ha néhány internetes forrás kifejezetten javasolja őket. A citrusfélék szintén a tiltólistán vannak, azonban a citrom (pl. fél citrom leve 1 l szénsavmentes ásványvízben, vagy lúgos vízben elkeverve kifejezetten pozitív hatással bírhat) ez alól kivételt tesz, ami kifejezetten ajánlott is fogyasztani.

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.

A vitaminok közül a nagy adag C vitamin (több, mint napi 500 mg) és a B-vitaminok (különösen a B6 vitamin) 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, szőlő, alma (bizonyos fajták kivételt képezhetnek), 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 (tofu)
- csokoládé (a fehér csokoládé kivételével)
- nagyobb mennyiségű cukros étel, sütemények
- erős paprika és minden más csípős, erősen fűszeres étel
- fűszerek (bors, paprika, chili, curry, de a vanília, fahéj, szegfűszeg is)
- bármilyen gyógytea, gyógynövény kivonat
- mesterséges édesítő- és tartósítószeres és színezékek
- tejföl, joghurt
- citrusfélék: narancs, grapefruit (azonban a citrom kivétel!)
- pácolt, füstölt húsok és húskészítmények
- ultrafeldolgozott élelmiszerek (instant leves, előrecsomagolt étel boxok)
- vitaminok, étrendkiegészítők: B6 vit., vas, L-arginin, C-vit. (max. 200 mg.)

A legtöbb IC/ BPS-ben szenvedő páciens nyugodtan fogyaszthatja az alábbiakban felsoroltakat. Ki kell emelni azonban azt is, hogy ez sajnos nem mindenkire érvényes az egyéni érzékenység miatt.

- hal, tenger gyümölcsei: rák, homár
- húsök: csirke, pulyka, marha, sertés, borjú
- tej, tejtermékek: tejszín
- sajtok: feta, cottage cheese, cheddar, mozzarella
- gyümölcsök: szilva, körte, alma (pink lady, gála, fuji), citrom
- zöldségek: brokkoli, kelkáposzta, uborka
- egyéb: datolya, olívaolaj, tojás, fokhagyma, tök
- magvak: mandula, kesudió, földimogyoró (mind sótlan és ízesítetlen változatban)

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 vízvással 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 legtöbbeknél 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.

Érdemes alapvetően kreatívan megközelíteni a diéta kérdését, hiszen rengeteg finom, tápláló étel készíthető valamennyi “hólyag barát” alapanyagból. Ha van olyan étel, amiről sajnos le kell mondani, hátha lehet valami alternatív megoldással helyettesíteni. A paradicsom például kifejezetten fokozhatja a panaszokat, azonban a sárga színű kis mennyiségben nagyobb valószínűséggel marad tolerálható az étkezés során.

Forrás:

[holyagfajdalom.hu](http://holyagfajdalom.hu)

[www.gibsociety.com](http://www.gibsociety.com)

[www.nutriinspector.com](http://www.nutriinspector.com)

[www.ic-network.com](http://www.ic-network.com)

[www.ichelp.org](http://www.ichelp.org)