

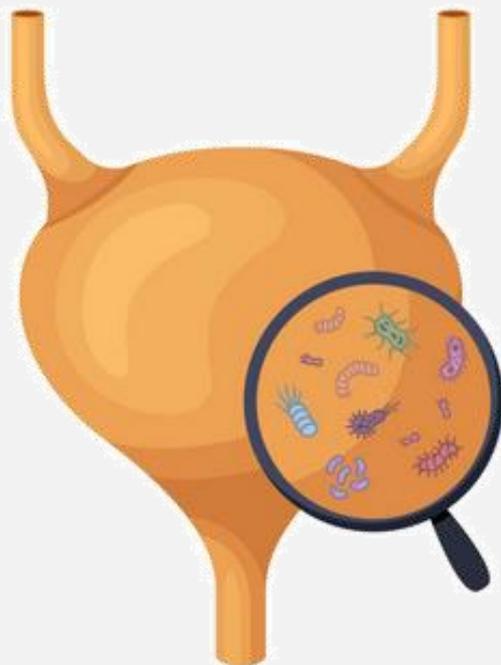


Interstitielle Zystitis (IC)
Österreich

ERNÄHRUNG BEI IC / BPS: KANN MAN „ALL DAS“ ESSEN, WAS SCHMECKT?

Nathalie Till, BSc

Diätologin



OBSTIPATION

- < 3x / Woche Stuhlgang
- Harte und knotige Stühle
- Gefühl der unvollständigen Entleerung
- Durch vermehrte Einnahme von Opioiden

TYPE 1		Separate hard lumps (hard to pass).
TYPE 2		Lumpy, hard, sausage-shaped.
TYPE 3		Sausage-shaped with cracks on the surface.
TYPE 4		Sausage-shaped or snake-like; smooth and soft.
TYPE 5		Soft blobs with clear-cut edges (easy to pass).
TYPE 6		Fluffy pieces with ragged edges; mushy.
TYPE 7		Entirely liquid, watery, no solid pieces.

WAS MAG DER DARM?

- Trinkbilanz überprüfen
- Probiotika und Präbiotika
- Sinnvolle Ballaststoffquellen auswählen
- Positionsveränderungen beim Stuhlgang (Hocker)
- Bewegungsanteil erhöhen
- Zeit für Toilettengang
- Stuhlentleerungsreiz wahrnehmen und nicht „wegdrücken“



TRINKMENGE

- 30 – 35 ml/ kg Körpergewicht
- Menschen mit Verstopfung müssen nicht zwingend mehr trinken
- Auf Verteilung über den Tag achten
- Ungesüßte Getränke | kein Süßstoff



PROBIOTIKA

- Mikroorganismen
- „Gute“ Bakterien für Mikrobiom
- Milchgesäuerte Produkte
- Joghurt, Topfen, Sauermilch, Buttermilch, Acidophilusmilch, Kefir
- 2x/d á 250 g
- Normale Fettstufe bevorzugen!
- Sauerkraut, milchsauer eingelegtes Gemüse
- (Roggen-)Sauerteigbrot
- Mildes Kimchi, Wasserkefir



PRÄBIOTIKA

- „Futter für die guten Darmbakterien“
- Gemüse, Vollkornprodukte, Resistente Stärke
- Lösliche Ballaststoffe > unlösliche Ballaststoffe
- Regelmäßige Aufteilung von Gemüse
- Mind. 400 bis 800 g Gemüse pro Tag
- Aufgeteilt auf mehrere Mahlzeiten
- Roh und gekocht



½ des Tellers: Gemüse | Salat

¼ Eiweißkomponente

¼ Beilage



Ballaststoffzufuhr
Empfehlung DGE
> 30 g/d

Mahlzeit	Lebensmittel	Ballaststoffe
Frühstück	1 Scheibe Vollkornbrot á 50 g	3,9 g
	50 g Topfenaufstrich	0,0 g
	100 g Karotte	3,6 g
Vormittagssnack	1 Apfel á 125 g	2,5 g
	1 Kiwi	2,1 g
	250 g Naturjoghurt	0,0 g
	40 g Mandeln	4,5 g
Mittagessen	Lachs	0,0 g
	100 g Kohlsprossen	8,8 g
	100 g Vollkornnudeln	9,0 g
	Gemischter Gemüsesalat	5,2 g
Nachmittagssnack	3 Vollkornkekse	2,6 g
	250 ml Kefir	0,0 g
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot á 50 g	7,8 g
	50 g Schnittkäse	0,0 g
	100 g Paprika	3,6 g
	100 g Kohlrabi	2,9 g
Summe		56,5 g

ERNÄHRUNG BEI BLASENERKRANKUNG

Ernährung mit 3 wesentlichen Zielen:

- die Entzündung im Körper reduzieren
- das Immunsystem stärken
- eine gesunde Darmflora fördern



IC / BPS

Meiden von...

- Alkohol
- Kaffee bzw. koffeinhaltige Getränke
- gezuckerten Getränken
- sehr scharfen Gewürzen
- Künstlichen Süßstoffen
- Zitrusfrüchten



...weil sie reizend auf die Blasenwand wirken können.

PROBIOTIKA

- Akutphase
- Prophylaxe



CRANBERRY

- „Lotus-Effekt“
- Cranberry-, Heidelbeer- oder Preiselbeer-Saft soll das Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut verhindern
- Bakterien werden somit ausgespült
- Verwendung von „Muttersaft“
- Wirkung ist wissenschaftlich umstritten
- kann bei IC/BPS reizend wirken!
- Sonderstellung „Nordische Cranberry“ → milder



SENFÖLGYCOSIDE

- Sekundärer Pflanzenstoff aus Kreuzblütlergewächsen
- Scharfer, bitterer Geschmack
- Antiinflammatorisch, antiviral, antibakteriell
- Senfkörner, (Kapuziner-)Kresse, Radieschen, geriebener Kren (Meerrettich), Rettich, Wasabi, Kohlsprossen, Rucola und Kohlgemüse wie Brokkoli, Karfiol, Kohlrabi und Weißkohl
- Bei unkomplizierten Blasenentzündungen anwendbar
- Können bei IC/BPS reizend wirken! Hier auf kleine Mengen achten.



APFELESSIG

- altbewährtes Hausmittel gegen Harnwegsinfektionen
 - Unterstützung der reinigenden Funktion der Nieren
 - Stärkung des Immunsystems
 - Natürliche antibiotische Wirkung
- Bei unkomplizierten Harnwegsinfekten anwendbar
(1 Esslöffel naturtrüben Bio-Apfelessig in ein Glas lauwarmes Wasser)
- Kann bei IC/BPS reizend wirken!
- Bei IC/BPS auf säureärmeren Essig zurückgreifen und auf Menge achten!
(z.B. Balsamessig)



WAS MAG DIE BLASE?

- Trinkbilanz überprüfen
- Probiotika und Präbiotika
- Abwechslungsreiche Mischkost reich an Vitaminen, Mineralstoffen, löslichen Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen
- Füße und Lenden warm halten
- Ruhe | Entspannungstechnik | leichte Bewegung | Yoga | Qi Gong | Meditation

