

Viele Patienten mit interstitieller Zystitis (IC) sind der Ansicht, dass durch eine Änderung der Ernährungsweise die Symptome kontrolliert und ein Wiederkehren vermieden werden kann. Andere wiederum geben an, dass das, was sie essen oder trinken, nur geringe Auswirkung darauf hat, wie sie sich fühlen. Aus von Ärzten und der Interstitial Cystitis Association (ICA) erfassten anekdotischen Nachweisen geht hervor, dass die Nahrungsmittel und Getränke, die als Trigger fungieren, vom einzelnen Patienten abhängen.

Es gibt zwar allgemeine Richtlinien, denen die meisten IC-Patienten folgen können, jedoch ist Geduld erforderlich, um herauszufinden, genau welche Nahrungsmittel Probleme bereiten. Viele IC-Patienten berichten, dass eine Änderung der Ernährungsweise eine effektive Behandlungsmöglichkeit und unbedingt der Mühe wert ist.

Wenn Sie herausfinden möchten, welche Rolle die Ernährung bei ihren Symptomen spielt, ist es am besten, mit einer Ausschlussdiät zu beginnen. Sie umfasst nur die Nahrungsmittel und Getränke, die in den Abschnitten „*Probieren*“ weiter unten aufgeführt sind und die von den meisten IC-Patienten vertragen werden. Versuchen Sie, mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, anstatt einer großen. Das Führen eines Ernährungs-Tagebuchs, in dem alles aufgeführt wird, was Sie essen und trinken, ist ebenfalls eine nützliche Technik zur Überwachung der Ernährung. Führen Sie dann nach ein paar Wochen nacheinander die in den Abschnitten „*Vermeiden*“ aufgeführten Nahrungsmittel und Getränke ein. Wenn nach dem Konsum eines bestimmten Nahrungsmittel oder Getränks keine Verschlimmerung der Beschwerden eintritt, können Sie dieses Nahrungsmittel oder Getränk weiterhin problemlos konsumieren. Treten Symptome ein, muss es aus der Diät gestrichen werden.

Wenn Sie bestimmt haben, welche Nahrungsmittel und Getränke aus ihrer Diät gestrichen werden sollten, werden sie feststellen, dass sie manche problematischen Nahrungsmittel auf eine Rotationsbasis tolerieren können. Versuchen Sie, diese Nahrungsmittel und Getränke alle fünf oder sieben Tage in kleinen Mengen wieder einzuführen. Wenn die Symptome sich nicht übermäßig verschlimmern, kann dies eine gute Alternative dazu sein, Lieblingsgerichte ganz aufzugeben.

Herauszufinden, welche Nahrungsmittel und Getränke vermieden werden sollten, kann ein langwieriger Prozess sein, der viel Disziplin erfordert. Unter Umständen ist es auch gut, mit einem Ernährungsberater und/oder einem Spezialisten für Lebensmittel- und Umweltallergien zusammenzuarbeiten.

Ernährungsvorschläge

Der Gedanke hinter der Organisation Ihrer Ernährung besteht darin, Nahrungsmittel und Getränke zu vermeiden, die möglicherweise Ihre Blase reizen. Es folgt eine Liste mit Vorschlägen für Nahrungsmittel, die vermieden werden sollten, gefolgt von einer Liste der Nahrungsmittel und Getränke, die von einer Reihe von IC-Patienten als unproblematisch betrachtet wurden.

Milch-/Molkereiprodukte

VERMEIDEN

gereifter Käse, saure Sahne, Joghurt, Schokolade

PROBIEREN

weiße Schokolade, frischer Käse wie Hüttenkäse oder Milchkäse, gefrorener Joghurt, Milch

Gemüse

VERMEIDEN

Favabohnen, Limabohnen, Zwiebeln, Tofu, Sojabohnen, Tomaten

PROBIEREN

andere Gemüsesorten und selbst gezüchtete Tomaten (die u. U. weniger Säure enthalten)

Obst

VERMEIDEN

Äpfel, Avocados, Bananen, Honigmelonen, Zitrusfrüchte, Preiselbeeren, Trauben, Nektarinen, Pfirsiche, Ananas, Pflaumen, Granatäpfel, Rhabarber, Erdbeeren sowie aus diesen Früchten gewonnene Säfte

PROBIEREN

Wassermelonen, Blaubeeren, Birnen

Kohlenhydrate und Getreide

VERMEIDEN

Roggen- und Sauerteigbrot

PROBIEREN

andere Brotsorten, Pasta, Kartoffeln und Reis

Fleisch und Fisch

VERMEIDEN

konserviertes, getrocknetes, verarbeitetes oder geräuchertes Fleisch und Fisch, Anchovis, Kaviar, Hühnerleber, Corned Beef und Fleischsorten, die Nitrate oder Nitrite enthalten

PROBIEREN

anderes Geflügel, Fisch und Fleisch

Nüsse

VERMEIDEN

fast alle Nüsse

PROBIEREN

Mandeln, Cashewnüsse und Pinienkerne

Getränke

VERMEIDEN

Alkohol (einschließlich Bier und Wein), kohlenstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser, Kaffee oder Tee und Fruchtgetränke, insbesondere Zitrus- oder Preiselbeersaft

PROBIEREN

nicht-kohlenstoffhaltiges Flaschenwasser, koffeinfreier, säurefreier Kaffee und Tee und bestimmte Kräutertees. Informationen über Kaffee und Tee sind unter der Telefonnummer +1-800-832-5323 (gebührenfrei innerhalb der USA) zu erhalten.

Gewürze

VERMEIDEN

Mayonnaise, Ketchup, Senf, Salsa, scharfe Nahrungsmittel (insbesondere chinesische, indische, mexikanische und thailändische Gerichte), Soja-Soße, Miso, Salatsoße und Essig, einschließlich Balsam- und Kräuternessig

PROBIEREN

Knoblauch und andere Gewürze

Konservierungsmittel und Zusatzstoffe

VERMEIDEN

Benzolalkohol, Zitronensäure, Monosodiumglutamat (MSG), Süßstoffe wie Aspartam (Nutrasweet®) und Saccharin, Nahrungsmittel mit Konservierungsmitteln und künstlichen Zusätzen und Farbstoffen

Verschiedenes

VERMEIDEN

Tabak, Koffein, Diättabletten, Junk Food, Drogen, Ephedrin oder Pseudoephedrin enthaltende Erkältungs- und Allergiemedikamente sowie bestimmte Vitamine

Diese Liste der zu vermeidenden Nahrungsmittel kann anfangs überwältigend erscheinen, aber denken Sie daran, dass es noch viele andere Nahrungsmittel gibt, die Sie ohne Weiteres genießen können. Manche IC-Patienten berichten, dass sie mit Reis, Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Fleisch und Huhn die wenigsten Probleme hatten. Mit diesen Nahrungsmitteln als Grundlage für Ihre Diät können Sie zahlreiche nahrhafte und gutschmeckende Gerichte zusammenstellen. Sie können weiterhin für die Familie und Freunde kochen und mit ihnen essen, da die Nahrungsmittel, die Sie vertragen können, die Grundelemente für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind. Unter Umständen kann es erforderlich sein, dass Sie ihre Portion abteilen müssen, bevor sie den Rest würzen. Fügen Sie Ihrer Portion vielleicht auch mehr Ballaststoffe hinzu, um einen geregelten

Stuhlgang zu fördern.

Vorschläge

Mit etwas Fantasie sollte es Ihnen gelingen, einen Ersatz für Ihre Lieblingsspeisen und -getränke zu finden, die Ihre Symptome nicht verschlimmern. Hier einige Vorschläge:

- Geben Sie eine Prise Salz in ein kohlenstoffhaltiges Getränk, um die Kohlensäure zu entfernen.
- Versuchen Sie Orangensaft mit reduziertem Säuregehalt, der jetzt in Supermärkten erhältlich ist.
- Versuchen Sie Prelief®, ein Ernährungszusatz, der Calciumglycerophosphat enthält. Dieses Präparat bewirkte in Forschungsstudien mit IC-Patienten eine Linderung der Blasenschmerzen und des Miktionsdrangs, wenn es mit säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken eingenommen wurde. Weitere Informationen und eine Gratis-Probe erhalten Sie unter der Telefonnummer +1-800-994-4711 (gebührenfrei innerhalb der USA) oder besuchen Sie die Website

www.prelief.com.

- Kochen Sie alle alkoholhaltigen Saucen ein.

Ausgehen zum Essen

Wenn Sie einmal bestimmt haben, welche Speisen Ihnen Probleme bereiten, sollte es Ihnen möglich sein, ohne all zu große Schwierigkeiten in Restaurants oder bei gesellschaftlichen Treffen zu essen. Sie brauchen einfach nur nach den Zutaten zu fragen oder Gerichte vermeiden, bei denen die Zutaten schwer zu erkennen sind. Scharfe ethnische Speisen können beim Ausgehen ein Problem darstellen, da die verwendeten Gewürze die problematischen Histamine freisetzen könnten. Die Zutaten zu diesen Gerichten sind oft schwer zu bestimmen. Fragen Sie die Bedienung vor der Bestellung, welche Gewürze in den gewünschten Gerichten verwendet werden.

Lebensmittelallergien

Ärzte stellen fest, dass manche IC-Patienten weitere Symptome zeigen, die durch Lebensmittelallergien verursacht werden. Allergien auf Weizen, Mais, Roggen, Hafer und Gerste kommen häufig vor. Andere Patienten mit Laktose-Intoleranz können eine schwere Reaktion auf Lebensmittel, die Milch enthalten, erleiden. Obwohl die Existenz von systemischer Hefe oder „Hefesyndrom“ in der Medizin weiterhin umstritten ist, berichteten eine Reihe von IC-Patienten Erfolge mit einer hefefreien Ernährung, in der Hefe, Zucker, Käse, Schimmelpilze, Alkohol und vergäerte Lebensmittel vermieden werden. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Lebensmittelallergien bei Ihren IC-Symptomen eine Rolle spielen, sollten Sie einen Arzt oder Ernährungsberater konsultieren, der sich auf Lebensmittel- und Umweltallergien spezialisiert.

Was passiert,

wenn ich etwas gegessen habe, das ich nicht hätte essen sollen?

Wenn Sie eine unverträgliche Speise gegessen oder ein neues Gericht probiert haben, das Ihre Symptome hervorgerufen hat, nehmen Sie einen in einem Glas Wasser aufgelösten Teelöffel Natriumbikarbonat zu sich. Dies unterstützt die Alkalinisierung des Urins und verhindert, dass die Urinsäure die Blase reizt. Manche Patienten nehmen Natriumbikarbonat zur Vorbeugung vor dem Verzehr von problematischen Lebensmitteln. Patienten mit Herzproblemen, hohem Blutdruck oder anderen medizinischen Zuständen, die durch Salzeinnahme verschlimmert werden, sollten vor der Einnahme von Natriumbikarbonat den Arzt konsultieren, da es einen hohen Salzgehalt hat. Sollten Ihre Symptome nach dem Essen aufflackern, trinken Sie reichlich Wasser, um den Urin zu verdünnen.

Eine Änderung der Ernährungsweise zur Vermeidung von IC stellt eine große Herausforderung dar, genau wie so viele andere Aspekte dieser Krankheit. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie auch nach einigen Wochen probieren die für Sie ideale Ernährung noch nicht entdecken. Der Prozess erfordert Zeit und Geduld, aber wie viele andere IC-Patienten bewiesen haben, wird sich die Mühe durch eine Linderung Ihrer Symptome bezahlt machen.

Kann ich Vitamine und Zusätze einnehmen?

Leider gibt es keine bestimmte Reihe an Vitaminen, die bei allen IC-Patienten wirkt. Dieser Bereich ist so gut wie nicht erforscht. Wenn Sie Vitamine nehmen, sollten Sie sie separat kaufen und einnehmen und nicht in einem Multivitaminpräparat. Auf diese Weise können Sie kontrollieren, was sie einnehmen.

1. Vitamin C kann auf Grund des Säuregehalts zu einer Verschlimmerung der Symptome führen. Ester-C, eine pH-balancierte (säureneutralisierte) Version von Vitamin C ist u. U. für IC-Patienten geeignet. Es wurde ursprünglich für Patienten mit Magenproblemen entwickelt. Beginnen Sie mit einer kleinen Dosis. Manche IC-Patienten sind so empfindlich, dass sie Ester-C nicht vertragen.
2. Die B-Komplex-Vitamine können aus bisher nicht geklärten Gründen bei IC ebenfalls zu Problemen führen. B-12 scheint besonders problematisch zu sein, während manche IC-Patienten mit B-6 die wenigsten Schwierigkeiten haben. Versuchen Sie es eine Zeit lang nur mit B6 anstatt mit einem B-Komplex.
3. Die fettlöslichen Vitamine (A, D und E) dürften keine Probleme verursachen. Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium werden von den meisten IC-Patienten ebenfalls gut vertragen.
4. Kaufen Sie alle Vitamine separat, nicht als Multivitaminpräparats.

Ressourcen und Referenzen

- *A Taste of the Good Life: A Cookbook for an Interstitial Cystitis Diet* von

Beverly Laumann, über den Resource Materials Guide der ICA zum Kauf angeboten.

Andere von der ICA erhältliche Broschüren:

- *General IC Brochure*
- *IC & Diet Brochure*
- *IC & Sex Brochure*
- *IC & Men Brochure*
- *Vulvar Pain Brochure*

RBD02-DE