

许多间质性膀胱炎患者发现，调节饮食有助于控制症状和避免疾病发作。另外一些人则认为他们摄入的食物或饮料似乎对他们的感觉没有什么影响。医生和间质性膀胱炎协会（ICA）收集的证据表明，何种食物和饮料能成为疾病触发的因素是因人而异的。

尽管存在很多让间质性膀胱炎患者可以遵循的指南，但要发现何种特定的食物可能会引发您的疾病尚需要不懈的努力。许多间质性膀胱炎患者报告说限制他们的饮食是一种行之有效的疗法，并坚信这方面的努力是值得的。

如果您想探究饮食可能在您症状中的作用，最好这样开始：消减饮食，只食用包含那些列在下面“可以尝试”部分中大多数间质性膀胱炎患者报告可以耐受的食物和饮料。尝试少量多餐。坚持记饮食日记，记录您摄入的每一样东西。这是一种监控饮食的有效方法。数周后，开始尝试列在下面“避免食用”部分的食物和饮料，每次一种。如果摄入某种特定的食物或饮料后，您没有症状发作，您就可以继续食用它而不会出现问题。如果确实出现某种症状，把它从您的饮食表中除去。

当您确定将何种食物和饮料从您饮食表中除去的工作完成后，您可能会发现反复尝试后，您可以耐受某些能引起不适的东西。尝试每隔5到7天小剂量食用这些食物和饮料。如果发作的症状不是非常显著，这可能是对完全放弃某些喜欢食物的一种较好的补偿方法。

发现应限制何种食物和饮料是一个需要自制力的漫长过程。您可能还会考虑和营养学家和/或食物及环境致敏方面的专家进行合作。

饮食建议：可以食用和不能食用的种类

控制饮食的目的是避免那些可能刺激您膀胱的食物和饮料。这里列出一些被建议应限制的种类，随后是许多间质性膀胱炎患者认为不会引起问题的食物和饮料。

牛奶及奶制品

避免食用

成年型奶酪、酸奶、酸奶酪和巧克力

可以食用

白巧克力、非成年型奶酪，如酸奶干酪或美国黄干酪、冰镇酸奶酪和牛奶

蔬菜

避免食用

蚕豆、利马豆、洋葱、豆腐、黄豆和西红柿

可以食用

其它蔬菜和自种西红柿（可能含酸较少）

水果

避免食用

苹果、杏、鳄梨、香蕉、哈密瓜、柑橘、酸果蔓、葡萄、水蜜桃、桃子、菠萝、李子、石榴、大黄、草莓以及这些水果的果汁

可以食用

瓜类（香瓜除外）、蓝莓和梨

碳水化合物和谷类

避免食用

黑麦和酵母面包

可以食用

其它面包、面食、土豆和稻米

肉类和鱼类

避免食用

陈年、罐装、腌制、加工或熏制的肉和鱼制品，凤尾鱼、鱼子酱、鸡肝、咸牛肉以及含有硝酸盐和亚硝酸盐的肉制品。

可以食用

其它禽类、鱼和肉类

坚果类

避免食用

大多数坚果

可以食用

杏仁、腰果和松子

饮料

避免食用

酒精饮料（包括啤酒和白酒）、碳酸饮料如苏打水、咖啡或茶以及果汁，尤其是柑橘或酸果蔓果汁

可以食用

不含碳酸的瓶装水、不含咖啡因和无酸的咖啡和茶、某些中药茶。请打电话1-800-TEALEAF获取关于咖啡和茶的信息。

调味品

避免食用

美乃滋、番茄酱、芥末、色拉、辛辣食物（尤其是中国、印度、墨西哥和泰式食物）、酱油、日本豆面酱、色拉酱和醋，包括含香味的调味醋。

可以食用

大蒜和其它调味品

防腐剂和添加剂

避免食用

苯酒精、柠檬酸、味精（MSG）、人造甜味佐料如天门冬氨酸苯丙氨酸甲酯（Nutrasweet）、(8)蓄·约昂·栏·梁腿嗽炫淤霞吧·氏氛澄录

其它

避免食用

烟草、咖啡因、减肥药、垃圾食品、成瘾药物、含麻黄碱和假麻黄碱的感冒药和抗过敏药物以及某些维生素。

尽

管列出的要避免食用的食物初看显得令人畏惧，但请记住您仍可享用很多的食物。一些间质性膀胱炎患者报告说大米、土豆、面食、蔬菜、肉类和鸡肉引起的问题最少。以这些食物作为您饮食的基础，您能够做出营养和美味的膳食。因为这些您可以食用的食品是健康均衡饮食的基本组成，因此您还是可以为家人和朋友烹饪并和他们一起共享这些食物。然而，您可能需要做一些小的调整，如在添加调料前留出您自己的一份。您可能还要在您的食物中加入纤维性食物以促进正常的肠道蠕动。

建议

通过某些富于想象力的努力，您应该能够找到您所喜爱食物和饮料的替代品，并且不会使您的症状恶化。这里有一些建议：

- 向碳酸饮料中加入一小撮盐，使之味道变淡。
- 尝试超市目前出售的低酸桔汁。
- 尝试prelief·U 饑且恢趾·懈视土姿响频氛澄媛研蛹痢S泄、渲市园螂籽淳颊叩难芯悬驯
窘肭·· 脓喽允澄铸鸵·瞎灿檬保·兄·诩跏岚螂滋弁春湍蚣敞(19)础
可以打电话1-800-994-4711或到网址
<http://www.prelief.com/>上获取更多信息和一份免费样品。
- 浓缩所有含酒精的酱

外出用餐

一旦您确定了哪些食物能引起您的不适，您就能够去餐厅就餐或参加社交聚会而不致于遇到太多的问题。您只需了解配料成分或远离配料难以分辨的食物。外出就餐时，某些民族的辛辣食物可能因使用调味品导致组胺的异常释放而引起麻烦。而且这些食物中的配料成分

常难以分辨。因此在点菜之前，请向侍者询问特定的食物中 **使用了何种调料**。

食物致敏源

医

生们发现某些间质性膀胱炎患者存在由食物致敏源引起的其它症状。对小麦、玉米、黑麦、燕麦和大麦的过敏很常见。另外一些对牛奶过敏和不能耐受乳糖的患者可

能出现对这些食物的严重反应。尽管在医学界对系统性酵母或“**酵母综合症**”的存在与否仍存在争议，大量间质性膀胱炎患者报告说在饮食中除去酵母、糖、奶酪、

真菌、酒精和发酵食物的饮食取得了效果。如果您怀疑食物致敏源可能在您的间质性膀胱炎症状中发挥了作用，您应该向食物和环境致敏源专业的医生或营养学家进 行咨询。

如果进食了我不应该食用的东西怎么办？

如

果您进食了刺激性食物或尝试了某一新食物后发现它导致了症状的发作，用一杯水加一茶匙碳酸氢钠服下。这有助于碱化尿液，防止尿中的酸刺激膀胱。一些患者在进食能引发疾病的食物前服用碳酸氢钠作为预防性用药。由于碳酸氢钠含盐量高，那些患有心脏病、高血压或其它受摄盐量影响疾病的患者在服用前应向他们进行咨询。如果进食后出现症状发作，您还应大量饮水以稀释尿液。

正如该疾病的许多方面一样，通过对饮食进行必要的调整来帮助控制间质性膀胱炎是一种挑战。如果经过数周的尝试和错误后您仍没有发现理想的食谱，请不要灰心。这一过程需要时间和耐心。但是正如许多其他间质性膀胱炎患者一样，它是能够在减轻您症状方面发挥作用的。

如何对待维生素和增补剂？

遗憾的是，对所有间质性膀胱炎患者均有效的维生素尚未被发现。很少或还没有人从事此领域的研究。事实上，如果您将服用维生素，建议您分别购买每种维生素，而不赞成购买多种维生素合剂。这样您可以对您所服用的东西进行更好的调控。

1.

维生素C，由于呈酸性，能引发间质性膀胱炎。Ester-C是一种调整了pH值（中和了酸性）的维生素C，间质性膀胱炎患者可以选用。最初是为胃病患者研发的。然而，应从小剂量开始。某些间质性膀胱炎患者非常敏感，甚至不能耐受Ester-C。

2.

复合维生素B，由于不明了的原因，也能引起间质性膀胱炎发作。B-12的刺激性似乎尤为明显，而某些间质性膀胱炎患者能耐受B-6而且遇到的问题最少。您可以试着在一段时间内仅服用B-6，以之取代复合维生素B。

3. 脂溶性维生素(A,D,E)不会引起麻烦。大多数间质性膀胱炎患者也能很好的耐受钙和镁等矿物质。

4. 再次强调，最好分别购买维生素增补剂，而不是选择多种维生素合剂。

资料及参考文献

- 《享受美好生活》：Beverly Laumann
所著的一本关于间质性膀胱炎饮食的食谱。可通过间质性膀胱炎协会资料指南购买。

其它可通过间质性膀胱炎协会获得的手册有：

- 《间质性膀胱炎常识手册》*
- 《间质性膀胱炎与饮食手册》*
- 《间质性膀胱炎与性手册》
- 《间质性膀胱炎与男性手册》
- 《外阴疼痛手册》

RBD02-CN-S