

許多間質性膀胱炎患者發現，調節飲食有助於控制症狀和避免病症發作。其他患者則認為他們攝入的食物或飲料似乎對他們的感受毫無影響。醫生和間質性膀胱炎協會（ICA）蒐集的證據顯示，何種食物和飲料能造成發病乃因人而異。

儘管存在著不少讓大多數間質性膀胱炎患者可以遵循的指南，但要發現何種特定的食物可能會引發您的病症尚需要不懈的努力。許多間質性膀胱炎患者報告說限制飲食是一種行之有效的療法，並堅信這方面的努力是值得的。

如果您想探究飲食與您症狀間的關連，最好這樣開始：進行「飲食消去法」，只食用以下列在「可以嘗試」欄

中的食品，那些均是多數間質性膀胱炎患者報告可以承受的食物和飲料。嘗試少量多餐。持續記飲食日誌，記錄您所食用的每一樣東西。這是一種監控飲食的有效方法。數週後，開始嘗試列在下面「避免食用」欄中的食物和飲料，每次只試一種。如果食用某種特定的食物或飲料後，您沒有症狀發作，您就可以繼續食用它而不會出問題。如果確實出現某種症狀，把它從您的飲食表中除去。

當您確定將何種食物和飲料從您飲食表中除去的工作完成後，您可能發現經過反覆嘗試後，您可以承受某些會引起不適的東西。嘗試每隔5到7天小劑量食用這些食物和飲料。如果發作的症狀不是非常顯著，這可能是對完全放棄某些喜歡食物的一種較好的補償方法。

找出應限制的食物和飲料是一段須要自制力的漫長過程。您可以考慮和營養學家或食物及環境過敏方面的專家進行合作。

飲食建議：可以食用和不能食用的種類

控制飲食的目的是避免那些可能刺激您膀胱的食物和飲料。以下列出一些被建議應限制的種類，隨後是許多間質性膀胱炎患者認為不會引起問題的食物和飲料。

牛奶和奶製品

避免食用 避免食用
陳年乳酪、酸奶、酸乳酪和巧克力

可以嘗試 可以嘗試
白巧克力、非陳年乳酪（如白色軟乾酪或美國黃乾酪）、冷凍酸乳酪和牛奶

蔬菜

避免食用 避免食用
蠶豆、皇帝豆（又稱萊豆）、洋蔥、豆腐、黃豆和番茄

可以嘗試 可以嘗試
其它蔬菜和自種番茄（可能含酸較少）

水果

避免食用 避免食用
蘋果、杏、酪梨、香蕉、哈密瓜、柑橘類、小紅莓、葡萄、水蜜桃、桃子、鳳梨、李子、石榴、大黃、草莓以及這些水果的果汁

可以嘗試 可以食用
瓜類（哈密瓜除外）、藍莓和梨

碳水化合物和穀類

避免食用 避免食用
黑麥和發酵麵包

可以嘗試 可以嘗試
其它麵包、麵食、馬鈴薯和稻米

肉類和魚類

避免食用 避免食用
陳年罐裝、醃製、加工或燻烤的肉和魚製品，鯷魚、魚子醬、雞肝、鹹牛肉以及含有硝酸鹽和亞硝酸鹽的肉製品

可以嘗試 可以嘗試
其它禽類、魚和肉類

堅果類

避免食用 避免食用
大多數堅果

可以嘗試 可以嘗試
杏仁、腰果和松子

飲料

避免食用 避免飲用
酒精飲料（包括啤酒和白酒）、碳酸飲料如汽水、咖啡或茶以及果汁，尤其是柑橘類或小紅莓的果汁

可以嘗試 可以嘗試

不含碳酸的瓶裝水、不含咖啡因和無酸的咖啡和茶、某些草藥茶。請致電1-800-TEALEAF獲取關於咖啡和茶的訊息。

調味品

■ 避免食用

避免食用

美乃滋、番茄醬、芥末、sala、辛辣食物（尤其是中國、印度、墨西哥和泰國食物）、醬油、日本味增、沙拉醬和醋，包括含香味的調味醋。

■ 可以嘗試

可以嘗試

大蒜和其它調味品

防腐劑和添加劑

■ 避免食用

避免食用

苯酒精、檸檬酸、味精（MSG）、人工甘味料如阿斯巴甜（紐特牌阿斯巴甜，Nutrasweet◆）和糖精、以及含防腐劑和人造配料及色素的食物。

其它

■ 避免食用

避免攝入

煙草、咖啡因、減肥藥、垃圾食物、助興藥品、含麻黃素和假麻黃素的感冒藥和抗過敏藥物以及某些維他命。

剛

開始看到上面列出那麼多要避免的食物不免令人氣餒，但請記住您可享用的食物仍然很多。一些間質性膀胱炎患者報告說稻米、馬鈴薯、麵食、蔬菜、肉類和雞肉所引起的問題最少。以這些食物作為基礎，您能夠做出營養美味的膳食。您仍然可以為家人和朋友烹飪並和他們共享這些食物，因為這些您可以食用的食品正是健康均衡飲食的基本要素。然而，您可能需要做些微的調整，譬如在添加調味料前預留出您的份量。您可能還要在您的飲食中加入纖維性食物以促進正常的排便。

建議

只要加上一點想像的功夫，您應該能找到您喜愛食物和飲料的替代品，並且不會使您的症狀惡化。以下有一些建議：

- 在碳酸飲料中加入一小撮鹽，使之氣泡變少。
- 嘗試超市目前有售的低酸桔汁。
- 嘗試Prelief◆。這是一種含有甘油磷酸鈣的營養補充品，在對間質性膀胱炎患者所作的研究顯示，當它和酸性食物及飲料共同使用時，有助於減輕膀胱疼痛和尿急症狀。可致電1-800-994-4711或造訪網站<http://www.prelief.com/>獲取更多資訊或索取試用品。
- 所有含酒精的醬汁盡量煮滾將酒精蒸發掉。

外出用餐

一旦您確定了哪些食物能引起您的不適，您就能夠去餐廳用餐或參加社交聚會而不致於遇到太多問題。您只須了解餐點中的配料成份或遠離難以分辨成份的食物。外出就餐時，某些族裔的辛辣食物可能因使用的調味品導致氨基酸的異常釋放而引起麻煩。而且這些食物中的配料成份常常難以分辨。因此在點菜之前，請向侍者問清楚 特定食物中使用了何種調味料。

食物過敏

醫

生們發現某些間質性膀胱炎患者會因為食物過敏源而引起其它症狀。對小麥、玉米、黑麥、燕麥和大麥的過敏很常見。另外一些對牛奶過敏和不能耐受乳糖的患者可能出現對這些食物的嚴重反應。儘管在醫學界對於有系統的酵母或「酵母綜合症」的存在與否仍存在爭議，許多間質性膀胱炎患者報告說，在飲食中除去酵母、糖、乳酪、真菌、酒精和發酵食物的作法成效不錯。如果您懷疑食物過敏可能在您的間質性膀胱炎症狀中發揮了作用，您應該向食物和環境致敏源專業的醫生或營養學家進行諮詢。

如果攝取了我不應該食用的東西該怎麼辦？

如

果您食用了刺激性食物或嘗試了某種新食物後發現它導致了症狀的發作，用一杯水加入一茶匙碳酸氫鈉（小蘇打）服下。這有助於中和尿液，防止尿中的酸刺激膀胱。某些患者在進食可能引發病症的食物前先服用碳酸氫鈉以作預防。由於碳酸氫鈉含鹽量高，那些患有心臟病、高血壓或其它受攝鹽量影響疾病的患者在服用前應先諮詢他們的醫生。如果進食後出現症狀發作，您還應飲用大量開水以稀釋尿液。

正如該疾病的許多方面一樣，通過對飲食進行必要的調整來幫助控制間質性膀胱炎是一種挑戰。如果經過數週的嘗試和錯誤後您仍沒有發現理想的食譜，請不要灰心。這一過程需要時間和耐心，但是它終究能在減輕您症狀方面發揮作用的，如同許多其他間質性膀胱炎患者所經歷的一樣。

維他命和營養補充品有幫助嗎？

遺憾的是，對所有間質性膀胱炎患者均有效的維他命並不存在。此領域的研究為數甚少，幾近為零。事實上，如果您想服用維他命，建議您單獨購買各種維他命，而不贊成購買多種維他命合劑。這樣您較能掌控所服用的東西

1. 維他命C，由於呈酸性，能引發間質性膀胱炎。Ester-C是一種調整了pH值（中和了酸性）的維他命C，間質性膀胱炎患者可以服用。最初是為胃病患者研發的。然而，應從小劑量開始。某些間質性膀胱炎患者非常敏感，甚至不能耐受Ester-C。
2. 綜合維他命B群，也能引起間質性膀胱炎發作，原因不明。B-12的刺激性最為明顯；而某些間質性膀胱炎患者能耐受B-6，造成的問題最少。您可以嘗試先服用B-6一段時間，而非冒然服用綜合維他命B群。
3. 脂溶性維他命(A,D,E)不會引起麻煩。大多數間質性膀胱炎患者也能承受鈣和鎂等礦物質。
4. 再次強調，最好單獨購買維他命增補劑，而不是選擇多種維他命合劑。

資料及參考文獻

- 《享受美好生活：間質性膀胱炎患者食譜》：Beverly Laumann 所著。可透過間質性膀胱炎協會的《資料指南》購買。

其它可透過間質性膀胱炎協會獲得的手冊有：

- 《間質性膀胱炎常用手冊》*
- 《間質性膀胱炎與飲食手冊》*
- 《間質性膀胱炎與性手冊》
- 《間質性膀胱炎與男性手冊》
- 《外陰疼痛手冊》