

## Памятка при цистите Диета



Множество людей, страдающих от цистита, могут улучшить свое самочувствие за счет простых изменений в питании. Диета при интерстициальном цистите помогает контролировать симптомы цистита и предотвращать его обострения.

Основными запрещенными продуктами при интерстициальном цистите являются, прежде всего, кислые продукты и напитки, так же как и напитки, содержащие кофеин и алкоголь. Диета направлена на снижение нагрузки на слизистую оболочку мочевого пузыря, уменьшение интоксикации организма, снижение воспалительного процесса.

Цистит относится к таким заболеваниям, которые сложно полноценно вылечить без соблюдения специальной диеты. Терапия не будет по-настоящему эффективной, если при цистите не поменялось питание. Мы постарались собрать перечень разрешенных и запрещенных продуктов при интерстициальном цистите.

Разрешенные	Запрещенные
<b>ФРУКТЫ И ЯГОДЫ</b>	
Голубика, черника, дыня, груша, арбуз	Остальные фрукты, ягоды и соки. В первую очередь цитрусовые
<b>ОВОЩИ</b>	
Домашние помидоры и большинство овощей, кроме перечисленных справа	Магазинные помидоры, лук, тофу, соя, фасоль
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
Молоко, мягкие сыры, творог, замороженный йогурт, белый шоколад	Йогурт, сметана, выдержаные сыры, шоколад
<b>УГЛЕВОДЫ И КРУПЫ</b>	
Пasta, рис, картофель, гречка, овес, бурый рис и некоторые виды хлеба	Ржаной хлеб, дрожжевой хлеб
<b>МЯСО И РЫБА</b>	
Рыба и некоторые виды мяса (кроме указанных справа)	Консервированная рыба и мясо, копченое мясо и рыба, анчоусы, икра, куриная печень, солонина, мясо, содержащее нитраты и нитриты
<b>ОРЕХИ</b>	
Миндаль, кешью, кедровый орех	Остальные виды орехов
<b>НАПИТКИ</b>	
Питьевая вода в бутылках, кофе и чай без кофеина. Травяные чаи, клюквенный и брусничный морс разрешены, но только при согласовании с врачом	Алкогольные напитки (включая вино и пиво), газированные напитки, кофе и чай; фруктовые соки (особенно цитрусовый)
<b>СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ</b>	
	Майонез, мисо, соевый соус, чеснок, уксус и остшая пища (особенно китайская, мексиканская и восточная кухни)

Не следует забывать о соблюдении питьевого режима во время обострения – минимум 2 литра жидкости. При этом рекомендуется следить за выведением мочи, чтобы жидкость не задерживалась в организме.

Из способов приготовления подходит варка, тушение и готовка на пару. Иногда допускается легкое запекание. Абсолютно исключены жареные блюда, копченые и тушенные в большом количестве жира. Добавление жиров при обработке продуктов следует ограничить. Бульоны тоже под запретом.

Сладости – питательная среда для бактерий, поэтому следует их избегать.

Прием пищи дробный – до 6 раз в день.

**Важно!** При хроническом цистите более строгой диеты рекомендуют придерживаться во время обострений, а в период ремиссии женщины достаточно ограничить раздражающие продукты и напитки, соблюдать несколько повышенный питьевой режим. Диету придется соблюдать довольно долго – нужно добиться стойкой ремиссии.

### Общие рекомендации:

- Избегать переохлаждения
- Правильная гигиена
- Ношение хлопкового свободного белья
- Исключение половых контактов на весь период заболевания

При выборе фитопрепаратов при цистите нужно отдавать предпочтение проверенным средствам, одобренными врачами-урологами. Обладающими противовоспалительным, мягким диуретическим, спазмолитическим, антисептическим и антимикробным действиями.

- ✓ Мягкое мочегонное, спазмолитическое и противовоспалительное действие
- ✓ Поддержание здоровья почек и мочевыводящих путей
- ✓ Защита от инфекций мочевого пузыря
- ✓ Предупреждение рецидива инфекций



**VITAUCT – ПРЕМИАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ  
ДЛЯ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

Произведено: ООО «Vitauct-prom», Россия.  
385774, Республика Адыгея, Майкопский р-н, ст. Абадзехская, ул. Клубная, 59 а.  
Заказ по тел.: 8 (800) 222-05-28. Звонок по России бесплатный.

E-mail: trade@vitauct.ru.  
[WWW.VITAUCT.RU](http://WWW.VITAUCT.RU)

