

## RÖVID TÁJÉKOZTATÓ – IC/PBS, A HÓLYAGFÁJDALOM-SZINDRÓMA DIÉTÁJA

*Kedves Páciens!*

Ez a tájékoztató segít abban, hogy az IC diétájának elveit felidézhesse. Ez egy általános emlékeztető, amely önmagában nem helyettesíti kezelőorvosa, dietetikusa szóbeli tanácsadását. Mindig vegye figyelembe egyéni állapotát, allergiáját, intoleranciája egyedi mértékét! Ha Ön nemcsak IC/hólyagfájdalom szindrómában szenved, hanem bármilyen speciális diétát igénylő egyéb betegsége is van (pl. inzulinrezisztencia, cukorbetegség, IBS – irritábilis bél szindróma, gluténérzékenység, hisztamin intolerancia stb.), különösen ajánlott személyre szabott tanácsokért dietetikussal konzultálnia.

### **Miért van szükség diétára az IC/PBS, azaz a hólyagfájdalom-szindróma kezelésében?**

Nemzetközi és hazai tapasztalatok egyaránt azt mutatják, hogy a vizelet savas pH-ja, valamint egyes, a vizeletben megtalálható anyagok hozzájárulhatnak a hólyag irritációjához. A megfelelő diétával a vizelet lúgosabb kémhatásúvá válhat és elkerülheti az irritációt okozó, élelmiszerekből származó anyagokat is. A diéta kiegészítheti a gyógyszeres és egyéb kezeléseket. Ennek hátterét számos nemzetközi kutatás és hazai tapasztalat adja.

**Figyelem! Itt nem a szervezet vagy a vér lúgosításáról van szó! Ez a diéta nem egyezik a divatos, ún. lúgosító diétákkal!**

Minden ember másként reagál az egyes élelmiszerekre, egyiküknek nem okoz panaszt az, ami a másoknak igen. Így a hólyag fájdalmának enyhítésében egy egyedi, személyre szabott diéta segíthet. Az IC diétája két lépésben alakítható ki:

**1. lépés: Eliminációs diéta, amelyben az általában a hólyagot irritáló élelmiszereket kizárjuk.**

**2. lépés: Személyre szabott diéta, amelyet az egyéni tűrés mértéke határoz meg.**

### **Mi a diéta célja?**

A diéta célja, hogy segítsen a kellemetlen tünetek enyhítésében. Mindezt úgy, hogy az étrend csak a feltétlenül szükséges megszorításokat tartalmazza – azaz mindent fogyaszthat, ami nem okoz panaszt. Cél egy kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás kialakítása. Jó hír, hogy ez a panaszt okozó élelmiszerek nélkül is lehetséges!

### **Mit jelent az eliminációs diéta?**

Az étrendből először kizárjuk azokat az élelmiszereket, amelyek az IC betegek általános tapasztalatai szerint panaszokat okoznak. Ez addig tart, amíg a tünetek jelentősen enyhülnek, ez általában néhány hét. Ezeket az élelmiszereket és adalékanyagokat kell leginkább elkerülni:

- koffein (kávé, kóla, energitalok, tea), de kerülendők ezen italok koffeinmentes változatai is, valamint a csokoládé
- alkoholtartalmú italok
- citrusfélék és egyes gyümölcsök (különösen a vörösáfonya) és ezek levei
- paradicsom és az ebből készült ételek
- ecetes vagy savanyított ételek (savanyú káposzta, savanyú vagy kovászos uborka)
- erősen csípős, illetve aromás fűszerek
- joghurt és szójatermékek
- mesterséges édesítőszer
- mesterséges tartósítószer, ízfokozók
- magas cukortartalmú ételek és élelmiszerek.

Habár több, inkább savas kémhatású élelmiszer szerepel ezen a listán, elsősorban nem az élelmiszer savtartalma határozza meg azt, hogy az hogyan változtathatja meg a vizelet pH-ját. Például a narancslé alacsonyabb pH-jú, azaz savasabb, de a vizelet pH-t emeli (lúgosítja). Mégis panaszt okoz a legtöbb IC betegnél, ezért kerülendő.

Az egyes élelmiszerek kategorizálásában egyes források eltérőek, mindenképpen a saját tapasztalata lesz mérvadó!

### HOGYAN ÉTKEZZEM?

Ez a táblázat részletes fogódzót nyújt az eliminációs diétához.

Milyen élelmiszereket kerüljek?	Milyen élelmiszereket fogyaszthatok helyette?
Húsok, halak, tojás	
Húskészítmények, amelyeket nitrát vagy nitrit tartósítószeret (E249-252), vagy mononátrium-glutamát (E621) ízfokozót tartalmaznak. Pl. pácolt húsok, sonka, szalonna, virsli, májkrém, egyes halkonzervek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— A friss húsok, halak és a tojás általában nem okoznak panaszokat.</li> <li>— Húskészítmények, amelyek ezektől az adalékanyagoktól mentesek.</li> <li>— A vörös húsokat (sertés, marha, bárány) az egészséges táplálkozás jegyében max. hetente 1-2-szer fogyasszuk.</li> <li>— A halak magas omega-3 zsírsavtartalmuk miatt kifejezetten ajánlottak, hetente 1-2-szer érdemes fogyasztani.</li> </ul>
<b>Tej, tejtermékek</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>— Joghurt, kefir, író, tejföl</li> <li>— Előfordul, hogy a túró is panaszt okoz, ezért érdemes elhagyni és aztán külön visszavezetni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— A tej és más tejtermékek (tejszín, vaj, sajtok) általában nem okoznak panaszokat.</li> </ul>
<p><b>Gyümölcsök</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Citrusfélék (citrom, narancs, grépfrút, pomelo)</li> <li>— Eper, ananász, szőlő</li> <li>— Alma, meggy</li> <li>— Vörösáfonya (vagy tőzegáfonya) – minden formájában az egyik leginkább panaszt okozó!</li> <li>— Ezeknek a gyümölcsöknek a levét is kerüljük (kivéve a citromlevet)!</li> <li>— Aszalt gyümölcsök, főként a tartósítószerrel kezelték.</li> </ul>	<p>Más gyümölcsök általában nem okoznak panaszokat. Pl. körte, banán, fekete vagy kék áfonya, dinnyék, barack. Olajbogyó fogyasztható, ha nem alkoholos, ecetes vagy erősen fűszeres.</p>
<p><b>Zöldségek, hüvelyesek, gomba</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Paradicsom, és a belőle készült termékek, ételek pl. paradicsomszósz, ketchup</li> <li>— Savanyúságok és savanyú káposzta</li> <li>— Szója és a szójatermékek, mint tofu, szójaszósz, szójajoghurt, szójaital stb.</li> </ul>	<p>Más zöldségek, hüvelyesek, a gomba általában nem okoznak panaszokat.</p>
<p><b>Gabonafélék és burgonya</b></p>	
<p>Általában nem okoznak panaszt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Általában nem okoznak panaszt, fogyaszthatók a búza és abból készült élelmiszerek, az árpa, rozs, zab, köles, hajdina és más alternatív gabona és álgabonafélék, valamint a belőlük készült élelmiszerek.</li> <li>— Szénhidrátforrások közül fogyasztható a burgonya, édesburgonya is.</li> <li>— Müzli, gabonapelyhek az aszalt gyümölcsök, tartósító- és édesítőszerrel miatt nem javasoltak, kivéve, ha ezektől mentesek, vagy saját készítésű müzli, zabkása.</li> </ul>
<p><b>Italok</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>— Gyümölcslevek</li> <li>— Tea (fekete, zöld, maté, matcha, ice tea, gyümölcsteák)</li> <li>— Kávé (a koffein tartalmú és a koffeinmentes is)</li> <li>— Szénsavas üdítőitalok, kóla, energiatalkok</li> <li>— Alkoholos italok (sör, bor, pálinka, és minden alkoholos ital)</li> <li>— Gyógynövény teák és kivonatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Víz (csapvíz, szűrt, de nem ásványi anyag mentes víz, szénsavmentes ásványvíz)</li> <li>— Ajánlott a citromlével ízesített víz fogyasztása, mert segít a vizelet lúgosításában. (1 fél citrom leve 1 l vízhez)</li> <li>— Készíthet ízesített vizet a panaszt nem okozó gyümölcsök áztatásával.</li> <li>— Érdemes kipróbálni a pótkávét (cikória, árpamaláta).</li> <li>— Néhányan úgy látják, hogy az alkalikus, azaz magas pH-jú (pH 8-9) vizek is segíthetnek a vizelet savasságának csökkentésében. Ezzel kapcsolatban azonban nem áll rendelkezésre elegendő tudományos bizonyíték. A magas ásványi anyag tartalmú lúgos vizek (pl. Salvus) nagy mennyiségű fogyasztása hasmenést okozhat, amely kerülendő.</li> <li>— Növényi italok (kivéve szójaital), egyéb növényi alapú termékek fogyaszthatók.</li> </ul>
<p><b>Élvezeti termékek</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Csokoládé, kakaópor – és az ezekkel készült élelmiszerek</li> <li>— Erős (pl. csípős, paprikás, borsos, wasabis) ízesítésű chipsek, ropogtatnivalók</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— A kakaó ízének helyettesítésére használhat karobot. Válasszon nem csokoládé alapú édességeket, pl. gyümölcsös fagyaltokat, tejszín és tojás alapú édességeket, vagy kókusz, mák, dió ízesítéseket, illetve fehér csokoládét.</li> <li>— Popcorn, natúr burgonyaszírom, percc.</li> </ul>
<p><b>Fűszerek</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Erős fűszerek pl. chili, bors, paprika, torma, wasabi, curry, mustár</li> <li>— Erős aromájú fűszerek pl. vanília, fahéj, szegfűszeg, gyömbér, köménymag stb.</li> <li>— Ecet, balzsamecet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Majonéz (tartósítószer mentes)</li> <li>— Só, de az egészséges táplálkozás jegyében igyekezzen a sófogyasztást csökkenteni.</li> <li>— Zöldfűszerek, elsősorban frissen</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>— Worcestershire szósz</li> <li>— Minden olyan étel, amely ezeket az erős fűszereket tartalmazza (pl. thai, mexikói, indiai, kínai konyha).</li> </ul>	
<b>Olajos magok</b>	
Törökmogyoró, pekándió, pisztácia	Mandula, dió, kesudió, földimogyoró, mák
<b>Zsiradékok</b>	
Általában nem okoznak panaszt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Az egészséges táplálkozás szerint, mértékkel fogyaszthatók. Részesítse előnyben a növényi zsiradékokat az állati zsiradékokkal szemben.</li> <li>— Különösen ajánlott az olívaolaj, repceolaj.</li> </ul>
<b>Édesítőszer</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Mesterséges édesítőszer pl. szaharin, aceszulfám-K, aszpartám, ciklamát – és az ezeket tartalmazó élelmiszerek (pl. Canderel, NutraSweet, Cologran, Polysweet</li> <li>— Sztívia, eritrit (Édes 4-es)</li> <li>— Kerülje a magas hozzáadott cukor tartalmú élelmiszereket! (ezek elősegítik a savas pH-jú vizelet kialakulását)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— A gyümölcsök a természetes édes íz forrásai. Emellett a cukor nem tiltott, mértékkel fogyasztható.</li> <li>— A repceméz savtartalma ugyan alacsonyabb, de nem az ételek savassága határozza meg a vizelet pH-ra gyakorolt hatást. Jelentős szőlőcukor tartalma miatt azonban ez is mértékkel fogyasztandó.</li> </ul>
<b>Egyéb élelmiszerek, étrendkiegészítők</b>	
C-vitamin, B6 vitamin	Ellenőrizze a címkét multivitamin készítmény választásakor. Érdekes az étrendkiegészítőket kezelőorvosával, dietetikusával egyeztetni.
<b>Tartósítószer, adalékanyagok</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tartósítószer (nitrit, nitrát, szulfitek)</li> <li>— Mononátrium-glutamát (E621)</li> </ul>	Ellenőrizze a címkét és válasszon ezektől mentes élelmiszert!

### **Nagyon fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztás!**

A hólyagfájdalom-szindrómában a hólyagfalat bevonó védőréteg sérül. Ezért a koncentrált, ill. a savas pH-jú vizelet irritálhatja. Az emelt folyadékbevitel mindkét tényezőre kedvezően hat: a hígabb vizelet kevésbé savas és fajlagosan kevesebb irritáló anyagot tartalmaz. A hígabb vizelet átlátszó, enyhén sárgás. A koncentrált

vizelet sötétebb, erősen sárgás, barnás színezetű. Sokszor nagyon kellemetlen belegondolni, hogy ha többet iszik, gyakrabban kell mosdóba járni, ami sokszor már így is nehezen viselhető. **Hosszú távon azonban a híg vizelet hozzájárul a hólyaggyógyulásához és a probléma enyhüléséhez!** Tartson ki és fogyasszon el naponta 2,5-3 l folyadékot! Nyáron vagy sportoláskor ez a szükséglet még magasabb is lehet. A folyadék elsősorban víz, vagy enyhén citromleves víz legyen.

Este lefekvés előtt is igyon 3 dl-t, és éjszakai ébredéskor, vizelés után, ismét 3 dl-t! Ez segít abban, hogy reggel kevésbé koncentrált legyen a vizelet. Ha olyan ételt evett, amiről tudja, hogy panaszt fog okozni, a rendes folyadékbevitel csökkentheti a panaszokat.

Fontos, hogy a túl magas folyadékbevitel káros, életveszélyes is lehet! Kerülje el a hirtelen, erőltetett folyadékbevitelt és ne lépje túl jelentősen a napi ajánlást!

### **Mindig ellenőrizze az élelmiszerek címkéjét!**

Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizni kell, hogy nem tartalmazza-e a panaszt okozó élelmiszerek vagy adalékanyagok valamelyikét.

### **Hogyan édesítsem az ételeket?**

A cukor nem tiltott ebben a diétában, de érdemes kerülni a hozzáadott cukor tartalmú élelmiszereket. A túlzott cukorbevitel a vizelet savasságát okozza és számos civilizációs betegség (pl. cukorbetegség, szív és érrendszeri betegségek) kialakulásának kockázatát emeli. Az IC betegek számára azonban a cukor helyettesítésére általában használt édesítőszer sem alkalmasak, mert irritálhatják a hólyagot.

Mit tehetnek mégis az édes íz kedvelői?

- Édesítésre használhat cukrot, a hangsúly a mértéken van. Sokszor az ételreceptek indokolatlanul sok cukrot írnak elő.
- Süteményeket édesíthetünk emellett gyümölcsök (pl. banán) felhasználásával. Természetesen ezekben is cukrok vannak, de így átlagos fogyasztásnál (1-2 szelet sütemény/adag) biztosan nem lépjük át az ajánlott mennyiséget.
- Ha kevesebb cukrot eszik, néhány hét alatt csökken az édes íz utáni vágy és az ételeket (pl. a gyümölcsöket, édesburgonyát) édesebbnek, aromásabbnak fogjunk érezni. Érdemes kipróbálni!
- A cukor jelentős részét a nap során elfogyasztott üdítők, tea, kávé, péksütemények, kekszek formájában esszük meg. Ezek csökkentése már jelentős lépés!
- A fruktóz (és az ezt tartalmazó méz, juharszirup stb.) nem mesterséges édesítőszer, de túlzott fogyasztása a máj elzsírosodását és más egészségügyi kockázatokat rejthet. A gyümölcsökben található természetes fruktóz tartalom nem fokozza ezeket a kockázatokat.

- Vannak, akik a repcemézet alacsony savtartalma miatt tolerálhatóbbnak írják le. Cukortartalma azonban jelentős, így mértékkel fogyassza.

### **Mennyi is az a mértékkel?**

A hozzáadott cukor bevitel ne haladja meg a napi energiabevitel 10%-át (előnyösebb volna, ha az 5%-ot nem haladná meg). Ez egy napi 2000 kcal energia tartalmú étrendnél 200 kcal, amely 50 g (12 csapott teáskanál) cukornak felel meg.

### **Milyen egyéb táplálkozási elveket érdemes betartani?**

Az egészséges táplálkozás néhány alapelve segít az egészség általános megőrzésében, a gyulladás leküzdésében és a vizelet savasságának elkerülésében. Röviden felsorolva, ezeket érdemes megfontolni a fentiekben leírtak mellett:

- Egyen naponta 5-ször, változatosan és mértékkel! A tízórai és uzsonna kis étkezések legyenek.
- Állati eredetű zsiradékok helyett használjon növényi eredetűeket változatosan és kisebb mennyiségekben!
- Egyen kevesebb vörös húst (max. heti 1-2)! Egyen több halat (min. heti 1-2)! Hetente néhány étkezés során a húst, felvágottat helyettesítse tojással, tejtermékkel vagy hüvelyesekkel.
- Egyen teljes kiőrlésű kenyeret, pékárut, gabonaféléket!
- Fogyasszon zöldségeket, gyümölcsöket, hüvelyeseket, olajos magokat változatosan!
- Egyen kevesebb hozzáadott cukrot!
- Egyen kevesebb feldolgozott élelmiszert (pl. gyorsfagyasztott készételek, gyors, zacskós ételek)!
- A stressz kezelése, a relaxáció is sokat segíthet!
- A megfelelő testmozgást is fontos!

Ezt a rengeteg tanácsot bizony nem könnyű megvalósítani. Érdemes dietetikust felkeresni, aki személyre szabott ötletekkel segíthet az IC diéta és az egészséges táplálkozás összehangolásában.

### **Hogyan történjen a visszavezetés?**

A tünetek jelentős enyhülését követően (ez néhány hét-hónap is lehet, amelyet célszerű kezelőorvosával egyeztetnie) érdemes elkezdni az egyes élelmiszerek visszavezetését. Az a cél, hogy megtalálja, melyek azok az élelmiszerek, amelyekre Ön egyénileg valóban érzékeny és végül csak ezekre diétázzon.

Azokkal az élelmiszerekkel kezdje, amelyek a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos elemei: tejtermékek, gyümölcsök, húskészítmények. Egyszerre egy élelmiszert próbáljon. A visszavezetés 3 napig tart. Az első nap nagyon kis mennyiséget fogyasszon (pl. egy-két kiskanál kefir), a másodikon többet (pl. fél dl kefir), a harmadikon egy kisebb-normális adagnak megfelelőt (pl. 1,5-2 dl kefir). Ha a panaszok nem fokozódnak, az adott élelmiszer fogyasztható. Kellemetlen tünetek

esetén igyon kicsit több vizet (így a vizelet koncentrációja és irritáló hatása csökkenhet). Előfordul, hogy egy élelmiszert a továbbiakban kis mennyiségben fogyasztani tud, de nagy mennyiségben nem (pl. joghurttal készült főzeléket igen, de magában a joghurtot nem).

A visszavezetésnél érdemes **táplálkozás-tüneti naplót** vezetni. Ebben jegyezze fel az elfogyasztott ételeket és azok körülbelüli mennyiségét, valamint a tapasztalt tüneteket.

Az IC diétájához angol nyelven már több **receptgyűjtemény** is megjelent. Érdemes ezekről az IC-vel foglalkozó szövetségek honlapján tájékozódni, például:

- ICNetwork, Könyvek a diétához, <https://www.ic-network.com/interstitial-cystitis-diet/books-cookbooks-on-the-ic-diet/>
- ICNetwork étel listája: <https://www.ic-network.com/downloads/2012icnfoodlist.pdf>
- Interstitial Cystitis Association <https://www.ichelp.org/understanding-ic/diet/>
- Facebookos csoporthoz (pl. Hólyagfájdalom IC) is lehet csatlakozni. Itt olyan emberekkel ismerkedhet meg, akik hasonló problémákkal küzdenek. Az egészségügyi tanácsokat azonban kezelje óvatosan, mert sokféle téves információ kering a témában! Kérdés esetén forduljon kezelőorvosához, aki ismeri ezt a nagyon alul diagnosztizált betegséget!

**A diéta nem helyettesíti, csak kiegészítheti az IC/hólyagfájdalom szindróma kezelését! Panasz esetén keresse fel kezelőorvosát!** Ha a diéta nehézséget okoz, kérdései vannak, vagy Önnek egyéb egészségügyi állapota miatt más diétás megfontolások is fontosak az étrendjében, forduljon bizalommal a szerző dietetikushoz!

*Új étrendjében kitartást, finom ízeket, javuló egészséget kívánok!*

*Kókai Zsuzsanna<sup>1</sup>  
dietetikus*

---

<sup>1</sup> A tájékoztatót készítette Kókai Zsuzsanna dietetikus, 2023-ban. Lektorálta Dr. Lovász Sándor urológus szakorvos. Az elválaszthatatlanul a tanácsadás részét képezi, önmagában nem oktató anyag. **Felhasználása, sokszorosítása, bármilyen közzététele csak a szerző engedélyével lehetséges.**