

Dieetlijst bij chronische ontsteking en irritatie van de blaas (interstitiële cystitis/blaaspijn syndroom) en overactieve blaas

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen plasklachten veroorzaken. Ze kunnen ook plasklachten die u al heeft erger maken. Welk eten en drinken dit doet, verschilt van persoon tot persoon. Daarom is het belangrijk dat u uw eigen *triggerfoods* leert herkennen. Dit zijn voedingsmiddelen die bij u meer pijn of klachten geven.

De dieetlijst hieronder kan helpen om klachten te verminderen bij chronische ontsteking en irritatie van de blaas (interstitiële cystitis) en overactieve blaas.

Tips

- Hang deze dieetlijst op de koelkast.
- Neem de dieetlijst mee als u een boodschappenlijst maakt en als u naar de supermarkt gaat.
- Probeer zoveel mogelijk vers eten te kopen. Kunstmatige toevoegingen en bewerkt eten en drinken kunnen plasklachten veroorzaken.
- Probeer verschillende merken uit. Per merk kan de samenstelling van een product verschillen. Daardoor kunt u van het ene merk wel klachten krijgen en van het andere niet.
- Schrijf in uw agenda of telefoon wat u eet. Noteer ook op welke dagen u meer klachten heeft. Probeer te ontdekken of er een verband is tussen wat u eet en de klachten die u heeft. Zo kunt u leren wat uw eigen *triggerfoods* zijn. Dit eten en drinken kunt u dan beter niet nemen.

Liever **NIET** eten/drinken

Ananas of ananassap	drank met koolzuur erin
Veel aardbeien, zure aardbeien, aardbeienjam, aarbeiengelei, smaakstoffen van aardbei	Kunstmatige zoetstoffen, vooral aspartaam (E951), sacharine (E954), acesulfaam-K (E950)). Alle imitatie siropen, ook light en suikervrij
Azijn	Kruidig en/of pittig eten
Bier (vooral alle bruine bieren, Duits wit of roggebier, Belgisch of Frans bier)	Mexicaans eten
Champagne	Mierikswortel
Chili pepers en chilipoeder	Sojaproducten
Chocola	Snoep (vooral kaneelsnoepjes, zuurtjes, suikervrij snoep en kauwgum)
Citrusvruchten (citroen, limoen, sinaasappel, grapefruit, mandarijn)	Thais eten
Cranberry sap (veenbes)	Thee met cafeïne
Hete pepers	Tomaat en producten met tomaat erin
Indisch eten	Witte en rode wijn
Koffie (vooral traditionele koffie gezet zonder filter)	Witte ui

Eten en drinken die geen problemen veroorzaken met de blaas/blaasvriendelijk eten en drinken

Aardappelen	Paddenstoelen
Bananen	Peren
Bloemkool	Pompoen
Bosbessen	Radijs
Broccoli	Rijst
Courgette	Rundvlees
Eieren	Selderij
Erwten	Spruitjes
Garnalen	Tonijn
Haver	Varkensvlees
Kalkoen	Wortelen
Kip	Water
Komkommer	Zalm
Lamsvlees	Zoete aardappel
Melk	Meloen

Handige links:

www.icpatienten.nl

<https://www.blaascentrum.nl/app/uploads/2022/01/Dieetlijst-ICP-Voeding-Blaaspijnsyndroom.pdf>