

Hoe ga je met dit IC-dieet om?



Je kunt gevoelig zijn voor verschillende producten en/of voedingsmiddelen en dit kan ook verschillen van persoon tot persoon. Daarom is het van belang om je 'triggerfoods', (de voedingsmiddelen die bij jou een opleving van de pijn veroorzaken) te herkennen. Het is bewezen dat voeding van invloed is op de symptomen van IC. Dit dieet, dat van een Engelse site gehaald is en zo goed mogelijk in het Nederlands is vertaald, is het resultaat van bevindingen van zowel patiënten als doctoren.

Sommige voedingsmiddelen die genoemd worden zijn typisch Engels en moeilijk te vertalen. Waarschijnlijk kunnen we op termijn ook een Nederlandse variant van dit dieet maken als we gaande de rit steeds meer ervaringen met dit dieet met elkaar gaan delen.

Dit dieet kent drie categorieën:

Goed voor de blaas

Dit zijn voedingsmiddelen, die bijna nooit problemen geven bij een gevoelige IC-blaas. Als je nu net gediagnosticeerd bent, kun je je het beste beperken tot dit soort producten, totdat je symptomen wat verbeteren. Dit kan een paar weken in beslag nemen maar de aanhouder wint. Na verloop van tijd zul je je wat beter voelen.

Proberen

Hier staan voedingsmiddelen, die meestal geen problemen geven maar soms wel, zeker als je veel last hebt van een gevoelige blaas. Als je aan de beterende hand bent zijn deze voedingsmiddelen prima om te proberen. Niet met grote hoeveelheden tegelijk maar in kleine porties, die je langzamerhand kunt vergroten naar normale porties. Als je geen symptomen hebt, dan kun je deze voedingsmiddelen toevoegen aan de lijst 'Goed voor je blaas'. Als er sprake is van een opleving van je symptomen na het eten van 'de probeerlijst', beperk je je weer een tijdje tot de voedingsmiddelen, die tot nu toe geen narigheid hebben opgeleverd.

Kijk uit!

Dit zijn de voedingsmiddelen, die gelijk zorgen voor oplevingen van pijn. Probeer deze alleen als je blaas niet langer gevoelig is.

Drank	<p>Water</p> <p>Sap blauwe bessen, peer</p> <p>Melk+</p> <p>Melkvervangers amandel+, rijst, Lactaid+</p> <p>Milkshake vanille+</p> <p>Thee kamille+, pepermint+</p> <p>Eierpunch zonder alcohol, geen probleem ingrediënten</p> <p>Kunstroomb</p> <p>Koffiecreamer</p>	<p>Sap Appelsientje mild, druivensap, sommige appelsappen, baby-sap</p> <p>Koffie Bambu, decafé met een laag zuurgehalte, kruidenkoffie</p> <p>Thee alfalfa</p> <p>Sportdranken test welke geen klachten geeft bijv. Gatorade</p>	<p>Alcohol zowel irriterend voor de blaas als een contra-indicatie bij veel medicijnen voor IC-patiënten</p> <p>Water koolzuurhoudend, vitamine, met smaakstoffen</p> <p>Sap cranberry, sinaasappel, acai</p> <p>Melk chocolade, soja</p> <p>Koffie gewone of decafé</p> <p>Thee (gewone) zwarte-, groene-, kruiden-, ijsthee</p> <p>Frisdranken colasoorten, met citrusvruchten, sinaasappel, dieet</p> <p>Sportdranken</p> <p>Energiedrankjes guarana, mate (soort ijsthee)</p>
Granen	<p>Broodsoorten maisbrood+, pitabrood, volkoren brood, wit brood, lijnzaadbrood</p> <p>Ontbijtgranen (cereals) de meesten zijn goed zonder probleem ingrediënten, haver, rijst</p> <p>Crackers matze</p> <p>Granen couscous, quinoa+, spelt, mais, tarwe- en haverzemelen</p> <p>Meel: koeweit, mais</p> <p>Pasta</p> <p>Rijst</p>	<p>Broodsoorten rijst, zuurdesem</p> <p>Ontbijtgranen (cereals) instant pakken ontbijt-granen, die warm gegeten worden</p> <p>Crackers zonder probleem ingrediënten</p> <p>Graan amaranth (familie van de quinoa)</p>	<p>Broodsoorten gemaakt van onveilige ingrediënten en/of met veel fabrieksbewerkingen en toevoegingen</p> <p>Ontbijtgranen (cereals) met veel toevoegingen en smaakstoffen en veel zoetstoffen</p> <p>Meel soja</p> <p>Pasta voorbewerkt of kant-en-klare pastaschotels (in doos of koeling)</p> <p>Rijst voorverpakt</p>

Soort**Goed voor de blaas**

Met + is extra goed voor de blaas

Proberen**Kijk uit!**

Soort	Goed voor de blaas Met + is extra goed voor de blaas	Proberen	Kijk uit!
Fruit	<p>Appels Gala, Pink Lady, Jonagold</p> <p>Appelmoes zelf gemaakt met Gala, Pink Lady of Jonagold</p> <p>Blauwe bessen+</p> <p>Kokosnoot zonder conserveringsmiddelen</p> <p>Dadels zonder conserveringsmiddelen</p> <p>Peren+</p> <p>Watermeloen</p>	<p>Appelmoes pot of baby</p> <p>Abrikozen</p> <p>Bananen</p> <p>Bessen bosbessen, frambozen</p> <p>Kersen vers</p> <p>Citruschillen</p> <p>Vijgen</p> <p>Mango</p> <p>Meloen honing</p> <p>Perziken</p> <p>Pruimen</p> <p>Rozijnen bruin</p> <p>Rabarber</p>	<p>Bessen de meeste, cranberries</p> <p>Citrus citroenen, limoenen, Sinaasappels, grapefruit</p> <p>Gedroogd fruit met conserveringsmiddelen</p> <p>Druiven</p> <p>Guava</p> <p>Kiwi fruit</p> <p>Meloenen cantaloupe</p> <p>Nectarines</p> <p>Passievrucht</p> <p>Papaya</p> <p>Dadelpruim</p> <p>Ananas</p> <p>Sterfruit</p> <p>Aardbeien</p> <p>Rozijnen gele</p>
Vetten en noten	<p>Noten amandelen, cashewnoten, pinda's</p> <p>Moes amandelmoes, pindakaas</p> <p>Olie kokosnoot, mais, olijf, pinda, zonnebloem, sesamsoja, canola</p> <p>Margarine</p> <p>Reuzel</p> <p>Bakvet</p> <p>Dressing voor salade zonder probleem ingrediënten</p>	<p>Noten macademia, pecan, walnoten</p> <p>Mayonaise</p> <p>Tahini</p> <p>Zaden zonnebloem</p> <p>Bakvet verrijkt met roomboter</p>	<p>Noten hazelnoten, pecan pistache</p> <p>Olie check label</p> <p>Salade dressings de meesten</p> <p>Als je een notenallergie hebt of een andere allergie, praat dan met je diëtist over je speciale dieetbehoefte!</p>

Soort**Goed voor de blaas**

Met + is extra goed voor de blaas

Proberen**Kijk uit!**

<p>Zuivel, Kaas en IJs</p>	<p>Kaas mozzarella, cheddar, jonge kaas, feta, ricotta+</p> <p>Roomkaas</p> <p>Cottage cheese+</p> <p>Melk+</p> <p>Melkvervangers Lactaid</p> <p>Sorbet geen chocolade en citrussmaken</p> <p>Slagroom</p> <p>IJs de meeste, zelfgemaakt vanilleijs of caramelijs, slagroomijs, carob (vervanging van chocolade),</p>	<p>Kaas blauwe kaas, Brie, Parmezaanse, Camembert, Cheddar kaas(scherp) Edammer, Emmenthaler, Gruyère, Roquefort, Stilton, Zwitserse, belegen kaas, komijnekaas, geitenkaas</p> <p>Zure room</p> <p>Pizza zonder tomatensaus en salami</p> <p>Sorbet</p> <p>Yoghurt blauwe bessen, vanille, zonder iets</p> <p>IJs caramel, kokos, mango, pepermint, pecanroomijs</p> <p>Sorbet kokos</p> <p>Waterijsjes sommige</p> <p>Yoghurtijs</p>	<p>Kaas zonder toevoegingen, bewerkt</p> <p>IJs kijk uit met citrus of chocoladesmaken</p> <p>Sojaproducten sojamelk, sojakaas</p>
<p>Eieren, vlees, kip en vis</p>	<p>Eieren+</p> <p>Gevogelte kip+, kalkoen</p> <p>Vis+</p> <p>Rundvlees+</p> <p>Oesters</p> <p>Krab niet uit blik</p> <p>Kreeft</p> <p>Garnalen</p> <p>Lamsvlees+</p> <p>Varkensvlees</p> <p>Proteïnepoeder wei, eiwit</p> <p>Kalfsvlees</p> <p>Lever kippen, runder</p> <p>Wild</p>	<p>Vegetarische burgers zonder soja producten</p> <p>Rundvlees cornedbeef</p> <p>Vleeswaren leverworst, ham (vers of gekookt zonder zware conserveringsmiddelen en smaakstoffen)</p> <p>Bacon</p> <p>Ansjovis</p> <p>Kaviaar</p> <p>Prosciutto soort rauwe ham</p> <p>Worstjes zonder probleem ingrediënten</p>	<p>Salami</p> <p>Peperoni</p> <p>Krab uit blik</p> <p>Hot dogs</p> <p>De meeste worstsoorten</p> <p>Gerookte vis</p> <p>Sojaproducten tofu, soja vegetarische burgers, proteïnepoeder</p>

Soort**Goed voor de blaas**

Met + is extra goed voor de blaas

Proberen**Kijk uit!**

Soort	Goed voor de blaas Met + is extra goed voor de blaas	Proberen	Kijk uit!
Groente	Asperge Avocado Bonen kikkererwten, linzen, tijgerbonen, witte bonen, de meeste gedroogde bonen Bieten Broccoli Spruitjes Kool Worteltjes+ Bloemkool Selderij Sjalotjes Mais+ Komkommer Aubergine Sperziebonen Snijbiet Chinese kool Boerenkool Saladesoorten Champignons+ Paddenstoelen+ Olijven (zwarte) Peterselie+ Doperwten+ Spliterwten Paprika geel, oranje, rood Aardappels+ Pompoen Radijs Rabarber Courgette	Bonen kidney-, lima- en zwarte bonen Paprika groen Olijven groen Witlof Paardenbloem Knolraap Postelein Prei gekookt Uien witte, rode, rauwe lente-ui, gekookte gewone uien Tomaten zelf geteeld, met een laag zuurgehalte Waterkers	Chilipepers Rauwe gewone uien Augurken Zuurkool Sojabonen Tomaten tomatensaus, tomatensap Tofu
Soep	Zelf gemaakte soep zonder probleem ingrediënten	Soep uit blik, met een laag sodium-gehalte, organische soep (zonder probleem ingrediënten)	

Soort**Goed voor de blaas**

Met + is extra goed voor de blaas

Proberen**Kijk uit!**

<p>Kruiden en Smaakversterkers</p>	<p>Amandelextract Anijs Basilicum+ Karwijzaad Koriander Dille Venkel Knoflook Marjoraan Oregano+ Maanzaad Rosemarijn+ Zout (in kleine hoeveelheden) Tijm Dragon Vanille extract</p>	<p>Zwarte peper Selderijzaad Koriander Kaneel (poeder) Citroenzuur- in kleine hoeveelheden Komijn Gedroogde peterselie Gember Citroenextract Mayonaise Moutpoeder Nootmuskaat Uienpoeder Sinaasappel extract Kurkuma</p>	<p>Ascorbinezuur Gist Ketchup Cayennepeper Kruidnagels Chilipoeder Currypoeder heet Vleesverzachters Misa Mosterd Paprika Augurken Rode peper Sojasaus Tamari Azijn Worcestershiresaus MSG: Monosodium glutamate Sulfiet</p>
<p>Snacks</p>	<p>Amandelen Wortelen Selderij / Bleekselderij Chips (zonder extra's) aardappel, mais Soepstengels Fruitrepen peer, blauwe bessen Milkshake vanille Haverrepen Pinda's Pindakaas Popcorn Pretzels zonder smaakjes</p>	<p>Donuts geglazuurd, ouderwets Snackrepen fruit, noten en met veilige ingrediënten Drop Pizza zonder tomatensaus, geen peperoni</p>	<p>Chips aardappel (gekruid, geroosterd) Dessertcakes Fast Food restaurant</p>

Soort**Goed voor de blaas**

Met + is extra goed voor de blaas

Proberen**Kijk uit!**

Dessert en zoetigheid	<p>Bessen blauwe</p> <p>Cake zelfgemaakte of van een goede bakker, wortelcake</p> <p>Carob</p> <p>Koekjes haver+, suiker+</p> <p>Muffins wortel</p> <p>Kwark</p> <p>Crème brûlée</p> <p>Vanillepudding of pap</p> <p>Taart zelf gemaakte appeltaart van veilige appels, pompoentaart, slagroomtaart, vaniljetaart</p> <p>Gebak zonder extra's, peer, amandel</p> <p>Pudding tapioca, vanille+, rijst+</p> <p>Milkshake vanille+</p> <p>Zoet bruine suiker, honing+, suiker</p>	<p>Zoetjes sucralose</p> <p>Snoep karamel, drop</p> <p>Chocolade wit</p> <p>Zoete broodjes roombroodje</p> <p>Gebak blauwe bes, kaneel</p>	<p>Zoetjes aspartaam, saccarine, stevia, nutrasweet</p> <p>Chocolade cacao, melk, puur, extra puur</p> <p>IJs chocolade, koffie</p> <p>Sorbet met probleem ingrediënten</p> <p>Gebak met probleem ingrediënten</p> <p>Taart pecan, gehakt</p> <p>Desserts met noten die niet mogen</p> <p>Fruitcake</p>
Supplementen			<p>Vitamine C niet gecoat</p> <p>Cranberry</p>

Nog wat tips

- 1. Houd een dagboek bij** terwijl je met het experimenteren met de verschillende voedingsmiddelen bezig bent. Het is mogelijk dat je na een paar minuten last krijgt maar het kan ook uren duren voordat je wat merkt.
- 2. Vermijd problematische voeding als je met een nieuwe therapie begint.** Dat kan de effectiviteit van de therapie beïnvloeden.
- 3. Wees niet bang voor eten.** Eten moet iets plezierigs blijven waar je je op verheugt. Je kunt heel wat lekkere dingen eten die een aangename werking hebben op je blaas en je kunt experimenteren met de voeding uit de andere twee categorieën. Soms kun je zelfs zonder problemen iets eten dat bekend staat als niet blaasvriendelijk. De beloning voor al je moeite is dat de symptomen milder worden.
- 4. Probeer zoveel mogelijk vers voedsel in te kopen.** Kunstmatige toevoegingen en bewerkte voeding kunnen verborgen uitlokkers zijn van IC-symptomen. Er is tegenwoordig steeds meer biologisch voedsel te krijgen ook in gewone supermarkten.
- 5. Probeer verschillende merken uit.** Per merk kan de samenstelling van het product verschillen. Zo kun je bij het ene merk wel problemen krijgen en met het andere niet.
- 6. Vermijd sowieso voeding waar je allergisch voor bent ook al staan ze bij de blaasvriendelijke producten in de dieetgids.** Als je bijvoorbeeld een allergie hebt voor noten of granen dan kun je bij het eten hiervan een heftige blaasreactie krijgen en een sterkere allergische reactie.