

Dott. Tommaso Corvasce

Specialista in Urologia - www.uroandrologiapuglia.com

Cistite: diete e consigli

NORME di COMPORTAMENTO e DIETA.

NORME DI COMPORTAMENTO e DIETA PER I PAZIENTI AFFETTI DA CISTITE.

- Non usare indumenti troppo stretti (slip – jeans) ;
- Eseguire un'accurata Igiene intima e frequente nel corso della giornata ;
- Abolire di mangiare : cioccolata – cibi piccanti – spezie – carne di maiale – insaccati e cibi e bevande che possano acidificare le urine ;
- Abolire gli Alcolici ed i Super-Alcolici, almeno per un certo periodo di tempo
- Non abusare nel mangiare la Carne ;
- Privilegiare come cibo, la Pasta ;
- Limitarsi nel mangiare i Dolci ed i Cibi, ricchi di Zuccheri ;
- Introdurre nella Vs. alimentazione, verdure come : Cipolla – Carciofo – Porro – Cavolo – Cicoria – Rape, che vantano un'azione coadiuvante nella Terapia della Cistite ;
- Distribuire i pasti piu' frequentemente nell'arco della giornata, cercando di assumere la Sera, pasti leggeri ;
- Cercare di bere, durante l'arco della giornata, abbondante acqua naturale, almeno 2 litri (nelle stagioni calde, anche 2 litri e mezzo) ;
- Praticare rapporti sessuali protetti (durante la patologia in atto).__

CONSIGLI UTILI PER LE Sig.re PAZIENTI AFFETTE DA CISTITE.

NORME DIETETICHE :

- Consumare pasti possibilmente caldi e ad orari regolari.
- Eliminare o ridurre, nel periodo acuto, in modo molto drastico i cibi piccanti e le carni di maiale, gli alcolici, l'uva, i pomodori ed altri cibi che possano acidificare le urine come : Cioccolato, Asparagi, Insaccati, Acciughe, Peperoni, Cipolle, Cavolfiori, Broccoli, Spezie, Peperoncino e le BEVANDE GASSATE.
- Bere almeno un litro di acqua al giorno in modo tale da consentire un regolare ed adeguato apporto idrico all'organismo.
- Bere delle bevande, a scelta, a base di : MIRTILLO ROSSO – BETULLA PENDULA – VERGA D'ORO (solidago virgaurea) – ORTOSIFON STAMINEUS.
- Favorire la regolare funzionalita' intestinale con un'alimentazione equilibrata.
- In caso di stitichezza assumere liquidi e consumare alimenti ricchi di fibre vegetali, scorie (pane integrale, verdure cotte a foglia larga, spinaci, frutta cotta).
- In caso di diarrea, evitare gli alimenti che hanno effetto stimolante sulla peristalsi come brodo di carne o di verdure, insaccati, uva, fichi, latte, formaggi fermentati.
- Gli Alimenti qui di seguito elencati producono gas, non abusarne : Legumi, Broccoli, Cavolfiori, Verza, Fagioli, Cipolle, Funghi, Cetrioli, Formaggi Freschi e naturalmente le Bevande gassate.

STILE DI VITA :

- Evitare di praticare sports potenzialmente traumatici (bicicletta, motocicletta, equitazione).
- Passeggiare e praticare attivita' sportive rilassanti (nuoto, corsa moderata, ginnastica a corpo libero ecc.).
- Cercare di evitare se possibile attivita' sedentarie.
- Curare l'igiene personale ed in particolare quella intima.
- Svolgere una regolare attivita' sessuale senza eccessi, evitando durante il periodo acuto di avere rapporti senza profilattico.
- Cercare di non indossare biancheria e pantaloni troppo aderenti.