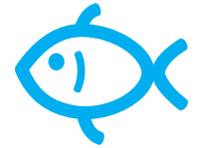




Ratschläge zur Diät und Lebensstil



MANCHE SPEISEN UND GETRÄNKE können die Symptome verschlimmern: Tomaten (Tomatensossee), stark gewürzte Speisen (Chili oder scharfe Sossen), saure Speisen und Getränke (Zitronensäure, Essig und Limonaden) und künstliche Farbstoffe.



Grundsätzlich KÖNNEN DIESE SPEISEN DIE BLASE IRRITIEREN UND DAS BEWIRKT, dass Sie das Gefühl haben, auf die Toilette gehen zu müssen, obwohl das in Wirklichkeit nicht der Fall ist.



MEIDEN SIE Koffein und Alkohol, da beide die Dringlichkeitssymptome und Häufigkeit verschlimmern können.



VERSUCHEN SIE NICHTS NACH DEM ABENDMAHL ZU TRINKEN, aber trinken Sie tagsüber, um einer Dehydratisierung vorzubeugen.



ES GIBT VIELE SÄUREARME SPEISEN UND GETRÄNKE, die Ihre Blase besser toleriert, wie zum Beispiel: Birnen, Bananen, Blaubeeren, Melone, Salatblätter (ohne Essig), frischer Fisch, Huhn und Rindfleisch.

ANDERE GESUNDE GEWOHNHEITEN:



Halten Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle, um den Druck auf die Blase zu lindern. Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu treiben (jeden Tag lange Spaziergänge).



Reduzieren Sie den Tabakgenuss; es ist erwiesen, dass Nikotin die Blase irritiert.