

# 間質性膀胱炎飲食

台中榮總營養師  
廖瑞華

間質性膀胱炎(簡稱IC)除接受適當的醫療治療外，很多病人發現飲食在幫助他們控制病情以及預防病情復發方面扮演了重要的角色，但醫師及間質性膀胱炎協會(ICA)所收集的資料卻顯示：何種食物會引發症狀加劇有很大的個人差異。

根據多數的問卷結果顯示，柑橘類水果、蕃茄、維生素C、人工甜味劑、咖啡、茶、碳酸飲料、酒精性飲料、辛辣的食物會加重疼痛的症狀，反之碳酸氫鈉(小蘇打)可緩解疼痛症狀。

根據多數IC患者的經驗，「限制食物」是一種有效的治療方式，剛開始時可食用多數患者認為可以忍受的食物，然後再慢慢增加其他的食物，可嘗試少量多餐進食，記錄自己的飲食日誌。

雖須限制食物，但還是要以均衡飲食為原則，根新版飲食指南，均衡攝取六大類食物，在每一類食物中先選擇較安全的食物，再經由嘗試慢慢增加可耐受的食物種類，食物選擇儘量以新鮮天然為原則，通常經加工、醃製過的食物較易引起不適，且飲食宜清淡，多數的調味料也容易造成不舒服。

改變飲食習慣來控制間質性膀胱炎是一種挑戰，此過程需要時間及耐心，經由嘗試的結果，可找出最適合自己的飲食建議表。

