

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.

Soort	Goed voor de blaas Mel + is extra goed voor de blaas	Proberen	Kijk uit!
-------	---	----------	-----------

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

Soort**Goed voor de blaas**
Mel + is extra goed voor de blaas**Proberen****Kijk uit!**

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

Soort

Goed voor de blaas
Melk + is extra goed voor de blaas

Proberen**Kijk uit!**

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

Soort	Goed voor de blaas Mei + 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+ Splitterwten Paprika geel, oranje, rood Aardappels+ Pompoen Radijs Rabarber Courgette	Bonen kidney-, liman- 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!
-------	---	----------	-----------

Kruiden en Smaak- verster- kers	Amandelextract Anijs Basilicum+ Karwijzaad Koriander Dille Venkel Knoflook Marjoraan Oregano+ Maanzaad Rosemarijn+ Zout (in kleine hoeveelheden) Tijm Dragon Vanille extract	Zwarte peper Selderijzaad Koriander Kaneel (poeder) Citroenzuur- in kleine hoeveelheden Komijn Gedroogde peterselie Gember Citroenextract Mayonaise Moutpoeder Nootmuskaat Uienpoeder Sinaasappel extract Kurkuma	Ascorbinezuur Gist Ketchup Cayennepeper Kruidnagels Chilipoeder Currypoeder heet Vleesverzachters Misa Mosterd Paprika Augurken Rode peper Sojasaus Tamari Azijn Worcestershiresaus MSG: Monosodium glutamate Sulfiet
Snacks	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	Donuts geglazuurd, ouderwets Snackrepen fruit, noten en met veilige ingrediënten Drop Pizza zonder tomatensaus, geen peperoni	Chips aardappel (gekruid, geroosterd) Dessertcakes Fast Food restaurant

Soort	Goed voor de blaas Mel + is extra goed voor de blaas	Proberen	Kijk uit!
-------	---	----------	-----------

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

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.