

Therapie bei Blasenentzündung

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Ernährungsumstellung zielt darauf, die **Entzündungen zu bekämpfen und das Immunsystem zu stärken**. Die Basis der Ernährung sollte dabei aus **Gemüse** (zubereitet mit **hochwertigen Ölen**) und **zuckerarmen Obstsorten** bestehen.
- ✓ Zum Sattwerden und zur Immunstärkung gute Öle über die Gerichte geben: **Hanföl** als Entzündungshemmer, **Schwarzkümmelöl** für den Darm und **Algenöl** zum Zellschutz.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot. Zu viele **einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem** und fördern Entzündungen. Am besten Zuckerhaltiges einmal für vier Wochen komplett weglassen, auch Weizen streichen.
- ✓ **Fertiggerichte und Fertigprodukte** wie Fruchtjoghurts, Säfte etc. **meiden**: Sie enthalten meist zu viel Zucker und Emulgatoren. Süßstoffe und Light-Produkte meiden.
- ✓ **Wenig Snacks** essen - wenn, am ehesten einen grünen Smoothie (mit reichlich Gemüse!), Nüsse, zuckerarmes Obst, dunkle Schokolade.
- ✓ **Ballaststoffreiche** Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...) – gut für den Darm und sättigen auch länger.
- ✓ **Viel trinken**, besonders während eines akuten Infekts (2 Liter pro Tag, davon ein halber Liter Schachtelhalmttee). Kuhmilch eine Zeitlang weglassen.
- ✓ Eine **Teemischung für die Blase** (in der Apotheke anmischen lassen): Birkenblätter, Petersilienwurzel, Katzenkrallen, Goldrutenkraut und Rosmarin.
- ✓ **Probiotika** (etwa Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkrautsaft, Kimchi, Miso, Brottrunk oder als Präparat aus der Apotheke) und **Präbiotika** (Ballaststoffe, z. B. Apfel mit Schale, besonders auch in Topinambur, Schwarzwurzeln, Chicoree, Lauch, Artischocken) helfen der Darmflora und damit dem Immunsystem. Sie sind insbesondere dann wichtig, wenn die Darmflora durch Antibiotika-Einnahme geschädigt wurde.
- ✓ Unterleib und Füße **warm halten**.
- ✓ Auf ausreichend **Vitamin D** achten für eine starke Immunabwehr, täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen (8.000-10.000 Schritte).

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte (Gerste, Dinkel, Roggen oder Hafer), Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa (glutenfrei); Haferflocken, Müsli ohne Zucker;	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizenbrot/-gebäck, Milchbrötchen, Croissants; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen,

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
	Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	<i>Gelegentlich ein Stück Zartbitterschokolade (Kakao > 70 % mind.)</i>	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.); Light-Produkte, Süßstoffe; Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle zuckerarmen Obstsorten; <u>in Maßen</u> , da zuckerreich: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	keine Einschränkungen	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	keine Einschränkungen außer s. rechts	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl*), Weizenkeimöl; <u>In Maßen</u> : Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee (v. a. Schachtelhalm); bis zu 3 Tassen frisch gemahlener und gebrühter Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	keine Einschränkungen außer s. rechts	Panierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche, insg. 200-250 g)	magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch	Wurstwaren, fettes Fleisch, Fleischkäse/Leberkäse; generell Schweinefleisch; paniertes Fleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella; <u>4-6 Wochen weglassen, dann nach individueller Verträglichkeit</u> : Kuhmilch (bis 3,5 % Fett)	Mayonnaise; Creme fraiche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.