

間質性膀胱炎飲食禁忌

台中醫院營養師李怡樺

INTERSTITIAL CYSTITIS 間質性膀胱炎，簡稱 IC。本院泌尿科李明輝主任研究 IC 多年，有感於 IC 病患因不定期的疼痛嚴重影響生活品質，遂於 93 年 12 月成立了「台灣間質性膀胱炎協會」。這是國內第一個相關疾病的協會，定期辦理健康講座，期望藉由適當的醫療、飲食、運動，讓病患和此疾病和平共處。

許多病患發現某些食物和病症的發作有關，但也有許多病患對同樣的食物反應兩極化。有的人因懼怕疼痛而不敢飲食；也有許多人因治療改善病情後，對食物的接受度也大大增加了。

美國間質性膀胱炎協會（ICA）收集了 IC 病患對食物的反應，公佈於網站上，讓病友們參考。翻譯整理如附表一。我在 93 年把資料和病友們討論，似乎有不同的經驗。考慮種族的差異和飲食習慣不同，本院也著手收集病患的飲食經驗，期望建立本土 IC 病患的飲食宜忌資料。

間質性膀胱炎飲食禁忌

附表一

選擇食物	避免	可嘗試
奶製品	<ul style="list-style-type: none">●陳年的乾酪 cheeses●酸奶油 sour cream 〈以奶油發酵，使用於法式醬料〉●優格●巧克力	<ul style="list-style-type: none">●白巧克力 〈以牛奶為主原料，不含可可豆〉●非陳年乾酪：cottage●冰凍的優格 frozen yogurt●牛奶
蔬菜	<ul style="list-style-type: none">●fava beans●洋蔥●蕃茄	<ul style="list-style-type: none">●其他蔬菜●成熟後採摘的蕃茄 home grown tomatoes (可能比較不酸)
豆類	<ul style="list-style-type: none">●青豆仁●豆腐●黃豆	
水果	<ul style="list-style-type: none">●蘋果、杏、酪梨、香蕉、葡萄、油桃、桃子、鳳梨、石榴、草莓●羅馬甜瓜 cantaloupes●柑橘類水果：橘子、柳丁、檸檬、葡萄柚、柚子●蔓越莓 cranberries●桃子(李子)plums●大黃 rhubarb●以上水果做成的果汁	<ul style="list-style-type: none">●甜瓜類●西洋梨
穀類、澱粉類	<ul style="list-style-type: none">●裸麥麵包●老麵糰所做的麵包 sourdough bread (布利歐:硬的小牛角麵包)	<ul style="list-style-type: none">●其他麵包●義大利通心麵●馬鈴薯●米飯
肉類、魚類	<ul style="list-style-type: none">●陳年、罐頭、醃漬、調製、煙燻的魚、肉	<ul style="list-style-type: none">●雞、鴨等禽類●其他的魚、肉

	<ul style="list-style-type: none"> • 鯷魚、魚子醬 • 雞肝、醃牛肉 • 加硝酸鹽的肉(香腸、火腿) 	
堅果類	大部分堅果類	<ul style="list-style-type: none"> • 杏仁果 • 腰果、松子
飲料	<ul style="list-style-type: none"> • 酒精性飲料：酒、啤酒 • 碳酸飲料 • 咖啡、茶 • 蔓越莓汁、其他禁忌之果汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 去咖啡因、較無酸性的咖啡、茶 • 某些香草茶
調味料	<ul style="list-style-type: none"> • 美奶滋、蕃茄醬、芥末醬、沙拉醬、miso • 含香料的食物(尤其是較有民俗風味的菜餚：中國菜、印度菜、泰國菜、墨西哥菜) • 醬油、各種醋 	大蒜、其他調味料
防腐劑、食品添加物	<ul style="list-style-type: none"> • 檸檬酸、味精 • 阿斯巴甜(代糖) aspartame (Nutrasweet) • 糖精 • 含防腐劑、人工添加物、色素的食物 	
其他	<ul style="list-style-type: none"> • 減肥藥 • 抽煙 • 垃圾食品(洋芋片、爆玉米花等) • 興奮劑 • 含麻黃(ephedrine or pseudoephedrine)的感冒藥或抗過敏藥 	<ul style="list-style-type: none"> • 喝碳酸飲料時，加一些鹽，使不那麼噲 • 購買柳橙汁時，選擇比較不酸的 • 使用含酒精的調味品時，煮濃把酒精蒸發
外食		<ul style="list-style-type: none"> • 確認或詢問菜餚的材料與香料 • 尤其是較有民俗風味的菜餚，如果不能確定成分，則避免食用
易引起過敏的食物	<ul style="list-style-type: none"> • 小麥、玉米、裸麥、燕麥、大麥 • 牛奶(過敏、乳糖不耐症) • 酵母菌(發酵) 	
如果吃了不適當的食物		<ul style="list-style-type: none"> • 加一匙蘇打粉(小蘇打)在開水中飲用(心臟病、高血壓、或限鹽患者宜限量) • 或在餐後有不適的症狀時，喝充足的水分
維生素、補充劑		<ul style="list-style-type: none"> • 盡量選擇單一成分 • 以 Ester-C 代替維生素 C，小劑量開始 • 綜合維生素 B 易引起 IC 的症狀，B12 最刺激，只有 B6 最不會引起症狀 • 脂溶性維生素(A、D、E)和礦物質：鈣、鎂都可以服用

除了上述的飲食禁忌，IC 病患的飲食建議如下：

1. 以均衡飲食為原則，每天從六大類食物中選取適量的食物。衛生署建議國人每日參考食量為：一天 3~6 碗飯、1 杯牛奶、4 份豆蛋魚肉、3 份蔬菜、2 份水果、2~3 大匙油脂。
2. 量多餐次的方式，把一天的食量分多次食用。
3. 嘗試新的食物宜少量開始，每天逐漸增加。如果有疼痛反應，則暫時不吃或減量。
4. 台灣 IC 病友成功的飲食經驗是：只要每次都不過量，所有的食物都能吃。但是每次的適當食量必需病友自己斟酌了。