

IC飲食問卷調查初步分析結果

黃紹萱營養師

說明

- 截至99年1月共回收55份。
 - 有效問卷共54份。
 - 無效問卷1份（排除原因：未完成）



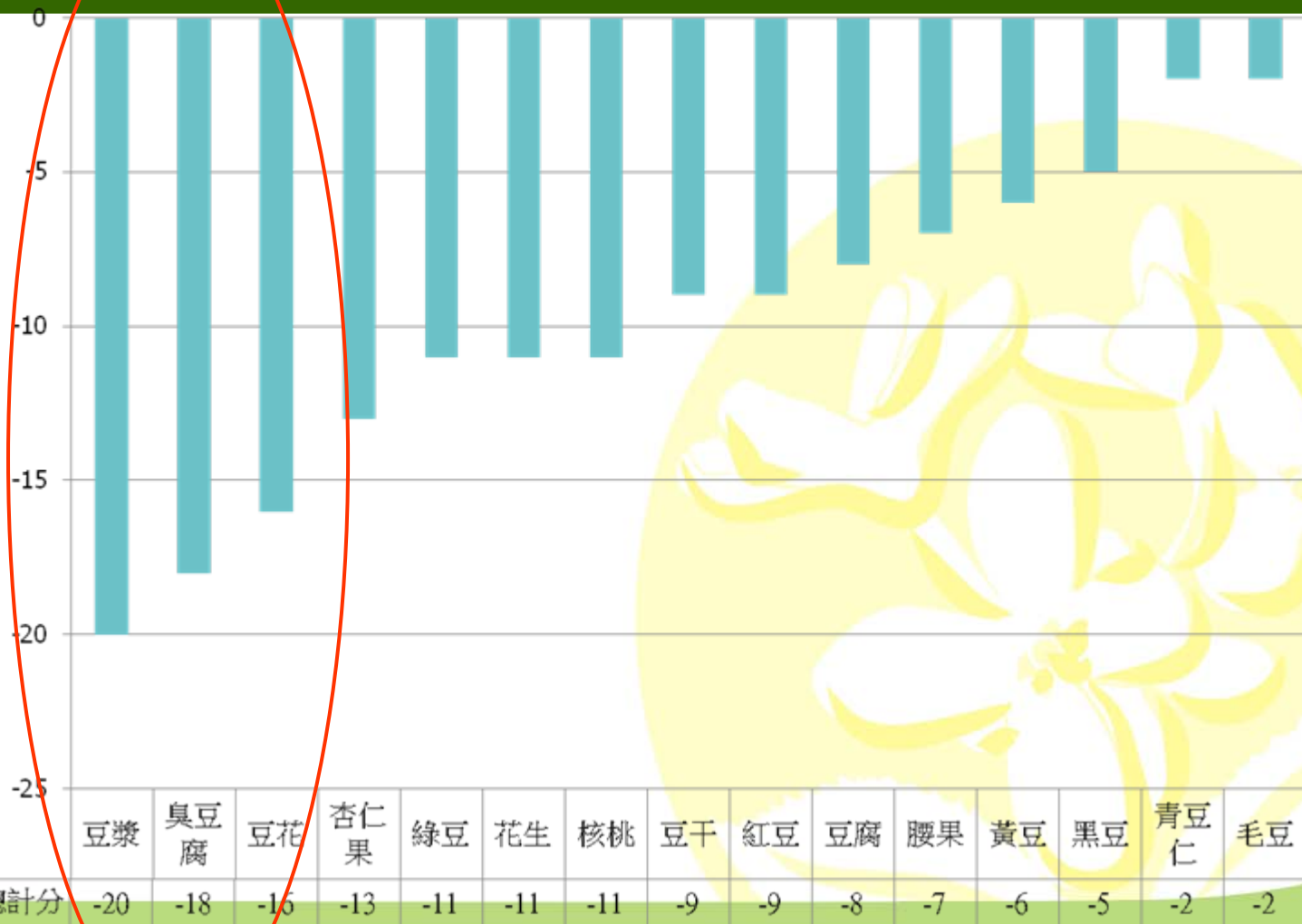
奶類總計分



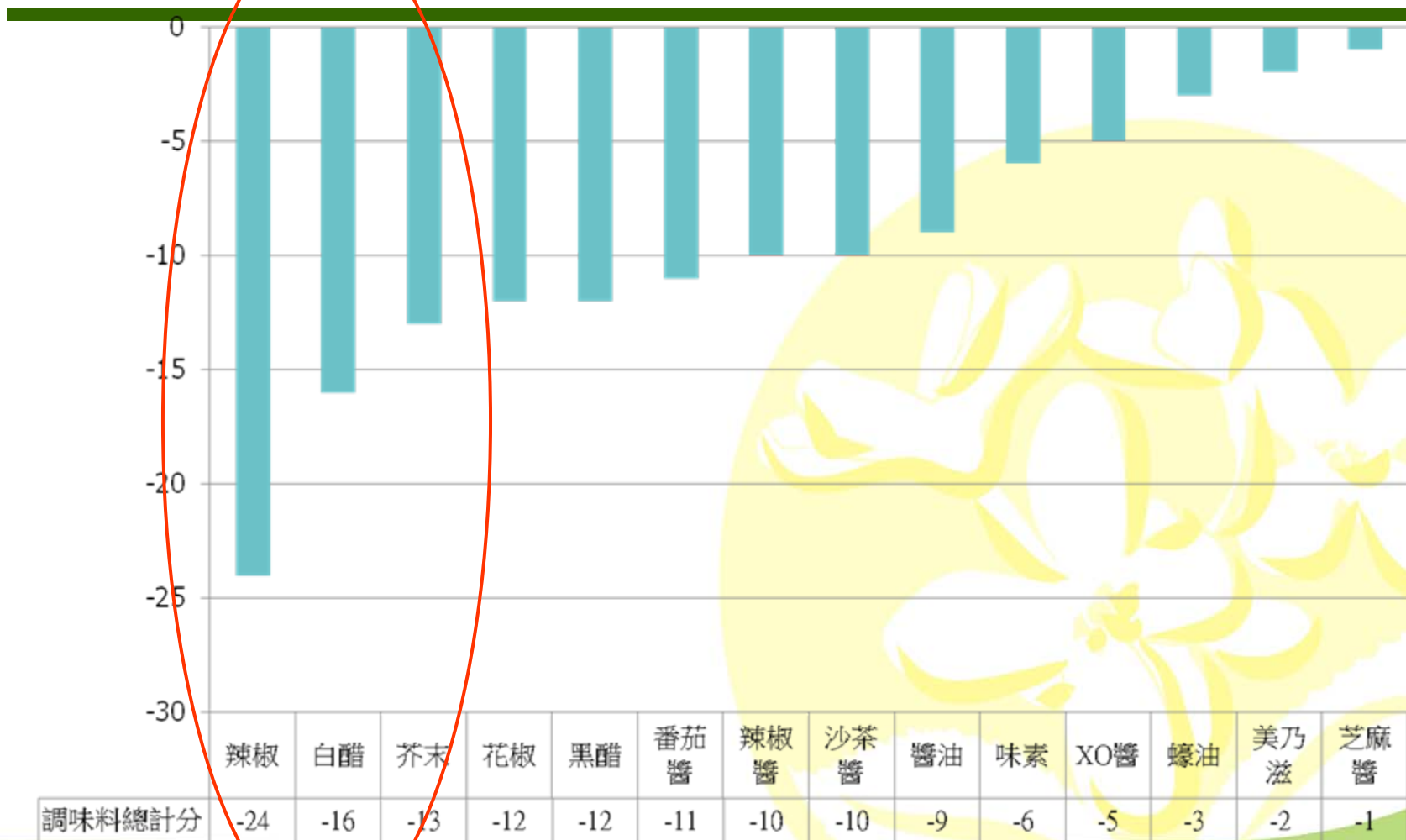
奶類總計分	優酪乳	鮮奶	優格	黑巧克力	奶油球	金沙巧克力	奶粉	粉狀奶精	羊奶	起士	白巧克力
	-19	-13	-10	-10	-9	-6	-5	-5	-4	-4	-3



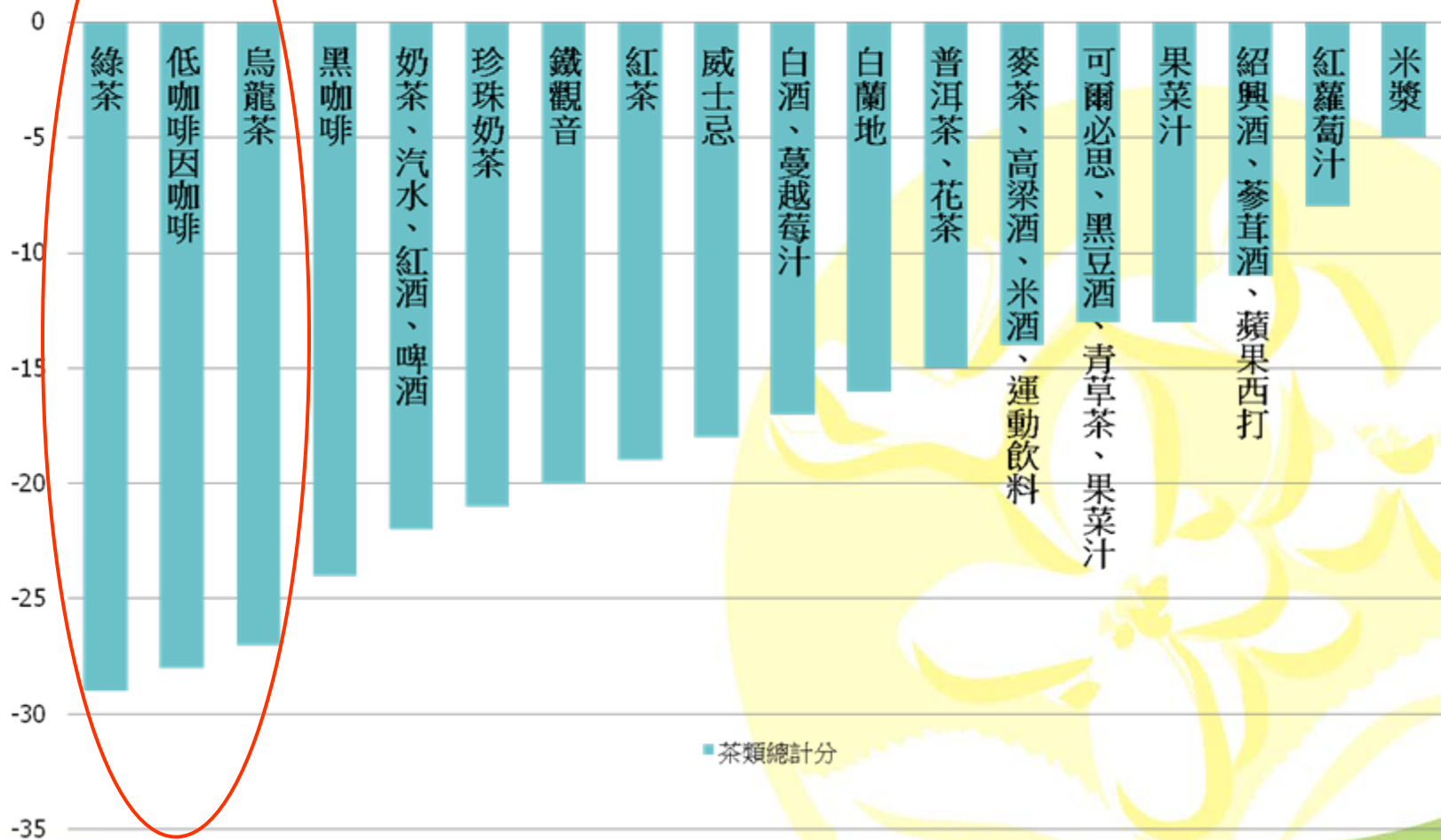
豆類總計分



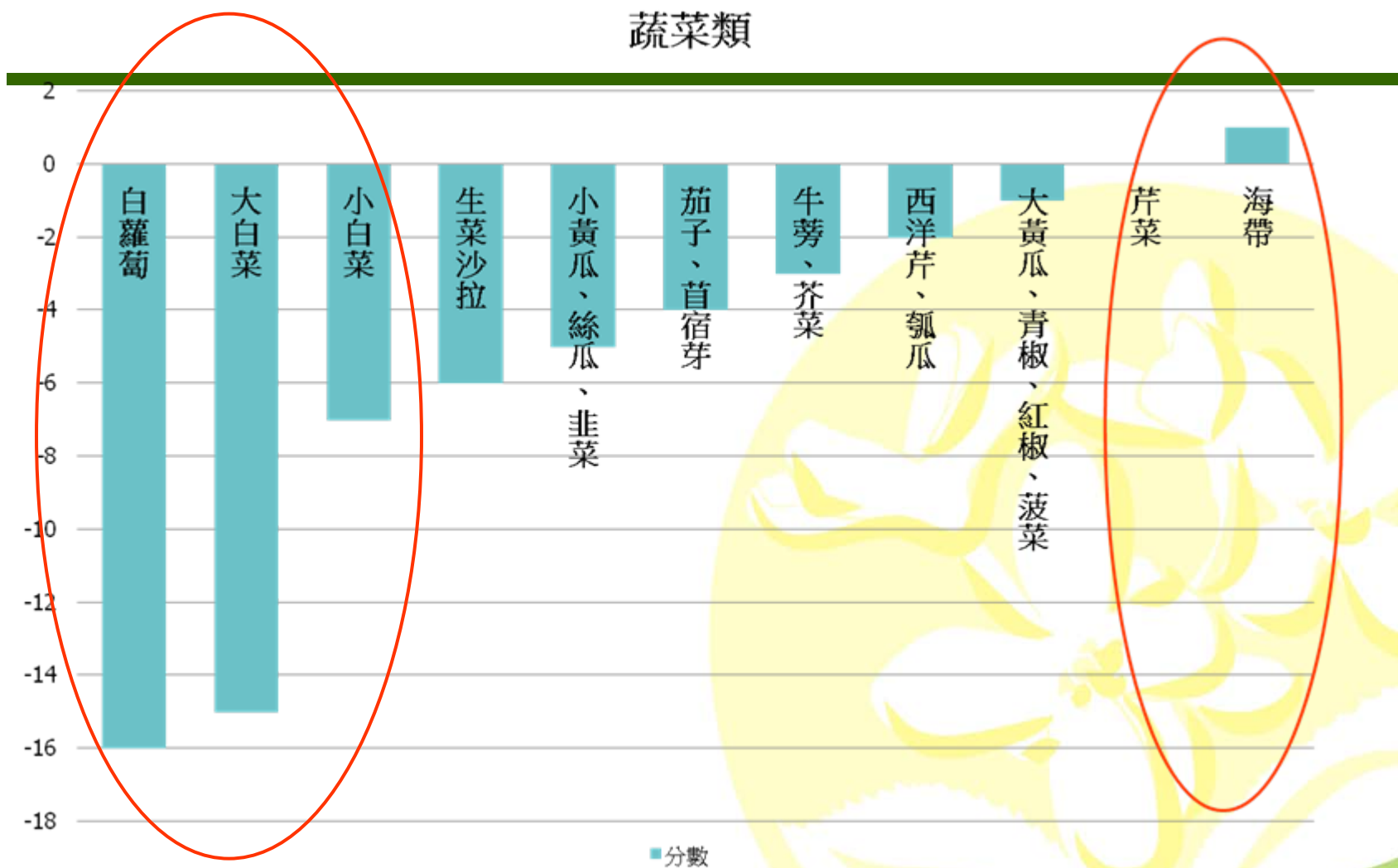
調味料總計分



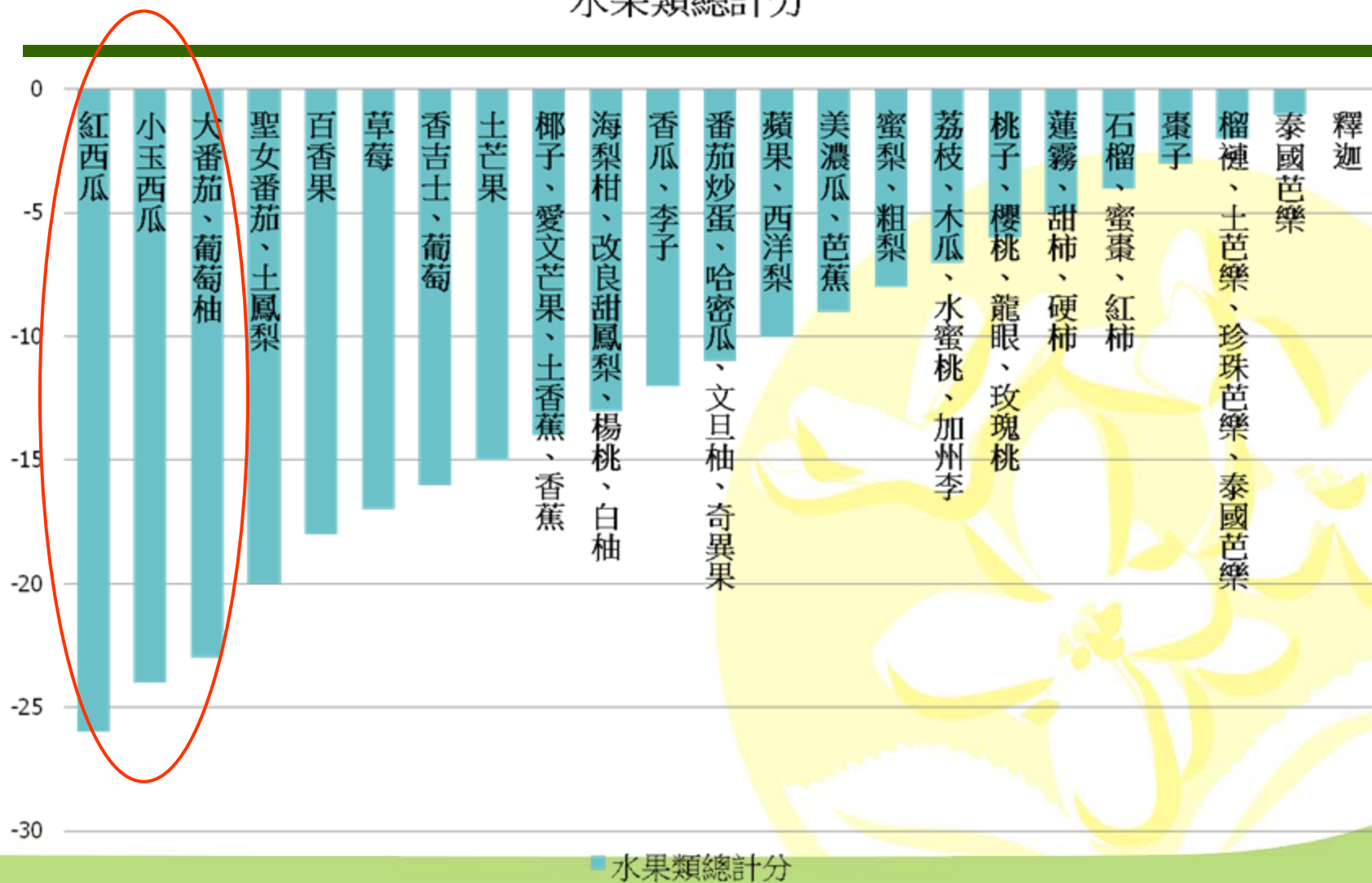
茶類總計分

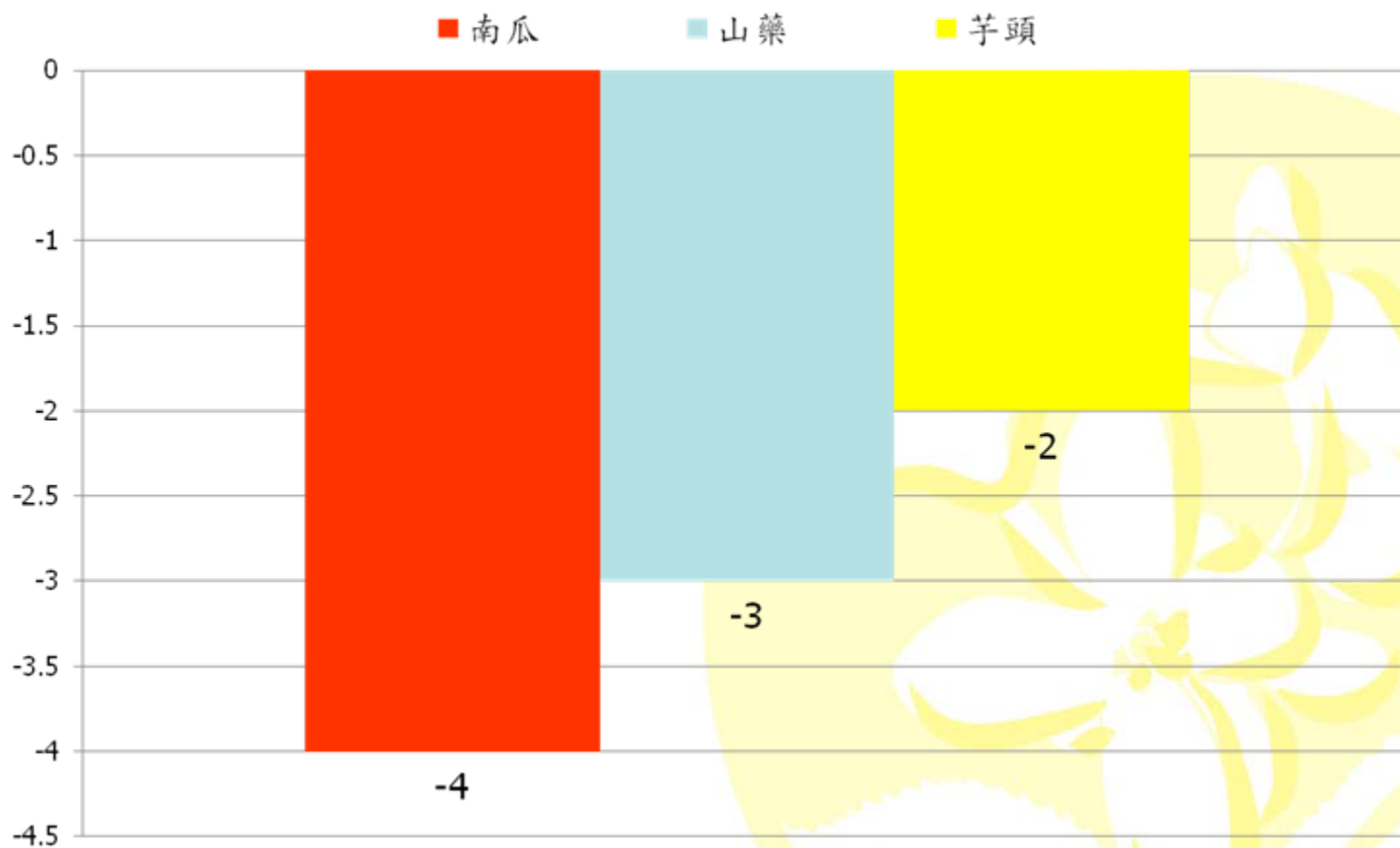


蔬菜類

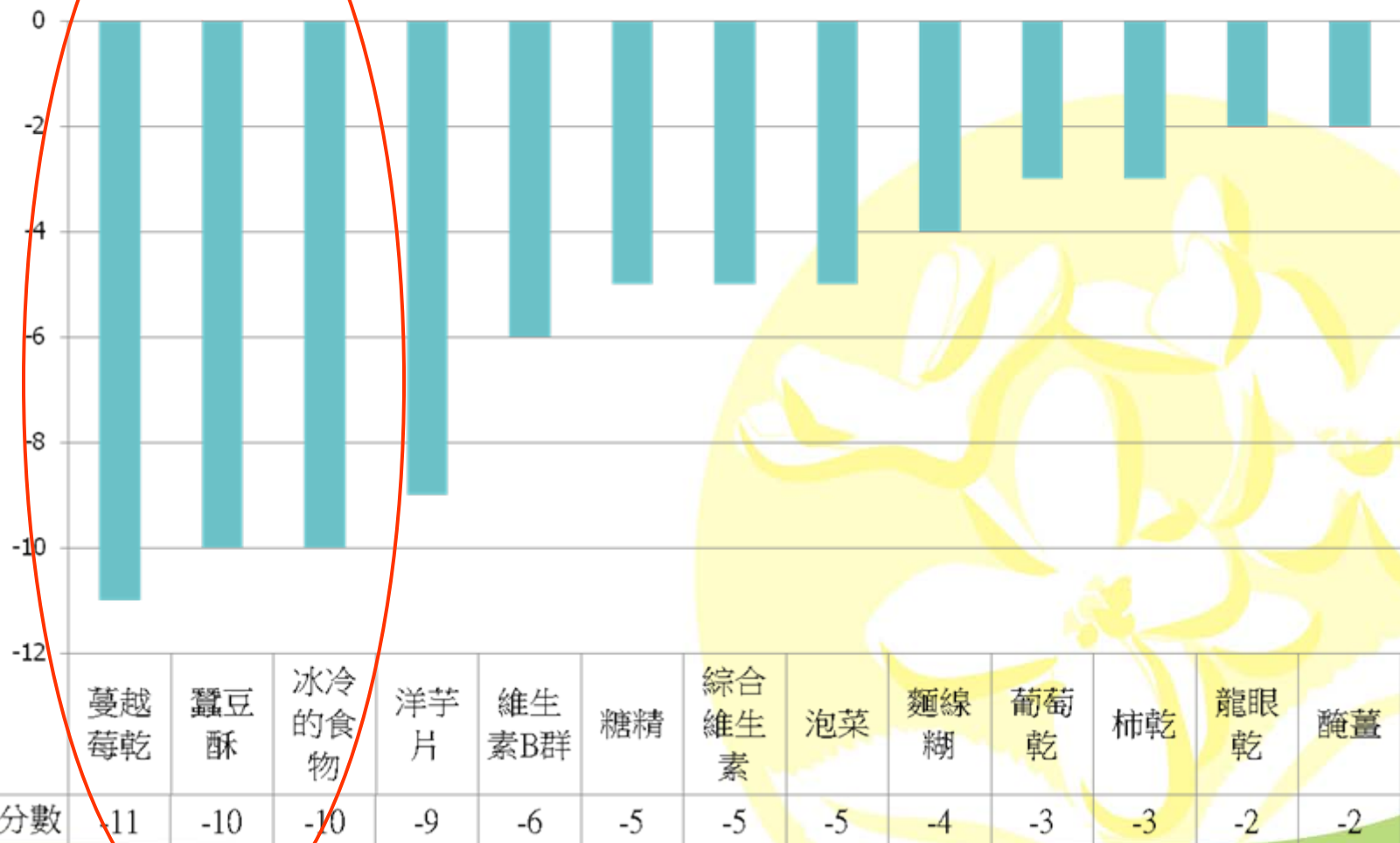


水果類總計分





其他加工品類總計分



我要怎麼吃？

- 依自己對食物的感受度分成三大類：
 - **對膀胱是友善的食物**：吃下後沒有不適感，甚至有舒服的感覺。
 - **可嘗試的食物**：少量攝取沒有不適感，當超過自己的耐受程度就會不舒服。
 - **須避免的食物**：連少量攝取都會不舒服。

飲食原則=與自己膀胱共存

- 每個人的反應對食物的反應都不一樣，可參考，但並不屬於你自己的飲食原則。
- 別擔心！找出適合自己食物種類及攝取量。
- 正確飲食的選擇是維持及保養膀胱的好方法。
- 少量多餐，分批進食。
- 別自己嚇自己！勇於嘗試才是王道。
- 每位病友的經驗都是珍寶，作為團隊研究IC的珍貴資料。

加油！大家一起努力共勉之~~~~~
感謝聆聽

