



# Ernährungsratgeber

Eine Information des



empfohlen für Patienten mit Interstitieller Cystitis, chronischen schmerzhaften Erkrankungen des Urogenitaltraktes, und chronischen Darmerkrankungen

Mit Interstitieller Cystitis zu leben, ist eine Herausforderung, die Kreativität, Geduld und Entschlossenheit verlangt. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt führen die bekannten Therapiemöglichkeiten noch nicht in jedem Fall zu befriedigenden Erfolgen.

Es ist nachgewiesen, dass über 70 % der IC-Patienten an Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden. Es liegt also nahe, dass bei vielen Betroffenen die Ernährung den Krankheitszustand beeinflussen kann. Dies wird auch immer wieder berichtet.

Wir versuchen, mit Hilfe unterschiedlichster Anregungen und Erfahrungen mit einigen Ernährungsratschlägen ein wenig Erleichterung in den Leid geprägten Alltag zu bringen.

Nach Umfragen des ICA-Deutschland sowie Studien von Gillespie und von Moldwin wurde bestätigt, dass ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und den Beschwerden der IC in vielen Fällen besteht. Viele Patienten berichten, dass bestimmte Lebensmittel die starken Blasenschmerzen oder den Harndrang beeinflussen. Es gibt aber kein Patentrezept, das für jeden gleichermaßen Gültigkeit hat.

Fest steht: unsere westliche, industrialisierte Landwirtschaft und so genannte "moderne" Ernährung liefert viel zu viele Säuren (genauer gesagt: Säureäquivalente), als unser Körper braucht bzw. wieder ausscheiden kann.

Der Mensch ist biologisch und biochemisch gesehen ein basisches Wesen

Die Skala des pH-Wertes (potentia Hydrogenii = die Kraft des Wasserstoffs) erstreckt sich von

pH 1 → stark sauer,  
 pH 7 → neutral,  
 bis pH 14 → stark basisch

Säurespender	Basenspender
Phosphor	Natrium
Schwefel	Kalium
Chlor	Kalzium
	Magnesium

## Der pH-Wert von Körperflüssigkeiten

Blut	7,35 — 7,45
Speichel	7,5
Bauchspeichel	8,8
Harn	6,5 — 7,0
Fruchtwasser	8,0 — 8,5
Samenflüssigkeit	7,5 — 8,0

Der Magen mit einem pH-Wert von 1,5 und das Vaginalsekret mit einem pH-Wert von 3,5 benötigen ein großes basisches Reservoir, um ihren natürlichen Säurewert aufrecht erhalten zu können.

Übersäuerung stört die Säure-Basen-Regulation des Magens und der Vagina. Die Folgen sind: Gastritis, Magengeschwüre sowie Entzündungen und Pilzbefall der Vaginalschleimhaut.

Eine gesunde Haut hat einen pH-Wert von 7,3 — 7,5

Wer sich dauerhaft zu sauer ernährt, muss mit zahlreichen chronischen Krankheiten rechnen.

Vor allem diese Erkrankungen werden durch zu viel Säure gefördert:

- Rheuma (alle Varianten inkl. Gicht)
- Arthrose
- Gallen- und Nierensteine
- Osteoporose
- Arteriosklerose
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Interstitielle Cystitis
- Reizdarm-Syndrom
- Allergien

Auch Folgeschäden, z. B. Wundheilungsstörungen, werden durch eine Übersäuerung verschlimmert.

Im Idealfall sorgt unser Körper selbst für einen ausgeglichenen Basen-Säuren- Haushalt. Unser Körper braucht täglich Säuren, z. B. für die Verdauung, sonst wird er innerhalb kurzer Zeit krank. Es geht also nicht darum, jegliche Säurezufuhr zu vermeiden. Ziel sollte es sein, die

Zufuhr säurelastiger Nahrungsmittel auf ein gesundes Maß zu reduzieren und mehr basenreiche Lebensmittel zu sich nehmen.

Basen sind die "Gegenspieler" der Säuren. Säuren und Basen müssen im Körper in einem gewissen Verhältnis vorliegen. Basen puffern ein Zuviel an Säuren ab.

Das natürliche Säure-Basen-Gleichgewicht besteht aus ca. 20 % Säuren und 80 % Basen

Ein saurer pH-Wert des Urins ist vor allem ein Beweis dafür, dass die Nieren tatsächlich überschüssige Säuren ausscheiden. Er schwankt im Laufe des Tages ständig. Bei einem Defekt der Schleimhautschicht in der in der Harnblase, wie es z. B. bei der Interstitiellen Cystitis der Fall ist, kann es also stark spürbar sein, wenn der Urin sehr sauer ist. Der pH-Wert des Urins ist jedoch kein sicherer Anhaltspunkt dafür, dass im Körper eine Übersäuerung vorliegt, dafür müsste der pH-Wert des Blutes ermittelt werden.

Um es unserem Körper zu erleichtern den pH-Wert auf seinen idealen Wert einzupendeln, müssen wir das korrekte Gleichgewicht einer basischen und säurebildenden

Ernährung finden. Eine solche Ernährung sollte aus mindestens 75% basischen Lebensmitteln bestehen, wie z.B. Gemüse, und nie mehr als 20 bis 25% säurebildender Lebensmittel. Es darf dabei bitte nie vergessen werden, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen!

**Säurebildende Lebensmittel** sind alle Art von Fleischsorten, Geflügelprodukte, Fische und Meeresfrüchte. Fisch, welcher den geringsten Säureanhalt aufweist, ist der Süßwasserfisch, den Sie in geringen Mengen essen können. Eine säurebildende Wirkung haben ebenfalls Eier, Milchprodukte, Hefeprodukte, helles Brot, Nudeln, die meisten Nussorten, Süßigkeiten, und Getränke wie Alkohol, Limonaden, Kaffee und schwarzer Tee.

**Basische Lebensmittel** sind vorwiegend Kartoffeln, Gemüse und Gräser, , vor allem rohe Gemüse wie frische Gurken, und Sprossen, dunkle Blattsalate, Obst, Rohmilch, Soja und Trockenfrüchte. Ebenfalls basische Wirkung haben Früchte wie Limetten und Avocados, als auch Tofu, frische Sojabohnen, Mandeln, Olivenöl und allerlei Samen und Körner.

**Tabelle Basischer Lebensmittel:** Jedem Nahrungsmittel kann eine Zahl zugeordnet werden, welche das ungefähre relative Potential an Alkalität / Basizität (+) widerspiegelt. Je höher die Zahl, desto basischer ist das Nahrungsmittel.

<p><b>Gemüse</b></p> <p>Rosenkohl +0.5            Erbsen, reif +0.5            Spargel +1.3            Schwarzwurzel +1.5            Weißkraut +2.0            Kopfsalat +2.2            Zwiebel +3.0            Blumenkohl +3.1            Weißkohl +3.3            Wirsingkohl +4.5            Feldsalat +4.8            Erbsen, frisch +5.1            Zucchini +5.7            Rotkohl +6.3            Rhabarber Stängel +6.3            Lauch (Zwiebeln) +7.2            Wasserkresse +7.7            Spinat +8.0            Schnittlauch +8.3            grüne Bohnen +11.2            Sauerampfer +11.5            Knoblauch +13.2            Sellerie +13.3            Endivie, frisch +14.5            Cayenne Pfeffer +18.8            Löwenzahn +22.7            Sojasprossen +29.5            Gurke, frisch +31.5</p>	<p><b>Wurzelgemüse</b></p> <p>Kartoffeln +2.0            Weißer Rettich +3.1            Steckrübe +3.1            Kohlrabi +5.1            Meerrettich +6.8            Weißrübe +8.0            Karrote +9.5            Rübe +11.3            Roter Rettich +16.7</p> <p><b>Früchte</b></p> <p>Limette +8.2            Frische Zitrone +9.9            Tomate +13.6            Avocado (Protein) +15.6</p> <p><b>Getreide und Hülsenfrüchte</b></p> <p>Buchweizen-Schrot +0.5            Dinkel +0.5            Hirse +0.5            Linsen +0.6            Sojamehl +2.5            Tofu +3.2            Sojabohnen, frisch +12.0            Weiße Bohnen +12.1            Granuliertes Soja +12.8            Sojanüsse +26.5            Soja-Lecithin (pur) +38.0            Kichererbsen</p>	<p><b>Nüsse</b></p> <p>Paranuss +0.5            Mandeln +3.6</p> <p><b>Samen und Kerne</b></p> <p>Sesamkerne +0.5            Kreuzkümmelsamen +1.1            Fenchelsamen +1.3            Leinsamen +1.3            Kümmelkörner +2.3            Sonnenblumenkerne +5.4            Kürbiskerne +5.6            Weizenkern +11.4</p> <p><b>Fette (frische, kalt gepresste Öle)</b></p> <p>Olivenöl +1.0            Leinsamenöl +3.5</p>
---	--	---

Basenpulver oder Basenpräparate können die Entsäuerung unterstützen. Sie bestehen aus verschiedenen Mineralstoffen, meist Kalium, Calcium und Magnesium. Theoretisch könnten Sie auch nur Natriumbikarbonat (auch bekannt als Natron) nehmen. Alle diese Mittel bilden im Körper starke Basen und können sehr gut Säuren abpuffern. Natron war früher auch das Hausmittel bei Sodbrennen. Das Problem ist nur: So viele Säuren bekommen die zugeführten Basen gar nicht so schnell zu fassen. Ein Glas aufgelöstes Basenpulver

passiert den Darm so schnell, dass nur ein Teil der Mineralstoffe vom Darm aufgenommen werden kann. Der Rest wird ungenutzt ausgeschieden. Und auch die ins Blut aufgenommenen Basenbestandteile werden umgehend wieder über die Nieren entfernt, da das Blut starke Säure-Basen-Schwankungen nicht verträgt.

Ganz hervorragend hilft eine selbst gekochte Basenbrühe oder Basensuppe. Sehr wirksam zum Entsäuern sind auch frisch zubereitete Gemüsesäfte aus Sellerie und Möhren, je zu gleichen Teilen, denen Sie etwas Sojasauce

beifügen können. Auch fertige naturreine Gemüsesäfte und Frisch-Pflanzensäfte sind eine gute Alternative. Eine weitere sehr wirksame Möglichkeit zum Entsäuern bietet Sauerkraut: Essen Sie täglich morgens 1 EL frisches klein geschnittenes Sauerkraut auf nüchternen Magen.

Trinken Sie außerdem täglich mindestens 2 Liter reines Wasser, um die überschüssigen Säuren auszuscheiden. Setzen Sie jedem Glas einige Spritzer frischen Zitronensaft, Apfel- oder Obstessig zu. Denn auch diese wirken basisch. Sehr geeignete zum Entsäuern sind Heilwasser. Nehmen Sie alle basenreichen Flüssigkeiten in kleinen Schlucken über den Tag verteilt zu sich, damit Ihr Darm möglichst viel von den wertvollen Mineralstoffen aufnehmen kann.

### **Basensuppe aus Gemüse - perfekt zum Entsäuern**

Für zwei Personen brauchen Sie: 1/2 Zwiebel, 2 Petersilienwurzeln, 1 kleine Sellerieknolle, 1/2 Weißkohl, 2 Stangen, Lauch, 2 kleine Rote Bete oder Zucchini, 1 Lorbeerblatt, etwas Basilikum

Immunstimulierende Protektionskost

In der Rehabilitationsklinik Wildetal, Bad Wildungen-Reinhardshausen, wurde eine immunstimulierende Diät entwickelt, die u. a. auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung berücksichtigt. Diese Diät eignet sich für alle Menschen, nicht nur für Patienten mit Interstitieller Cystitis:

- 300 g (oder mehr) Gemüse pro Tag
- 2 Stück (oder mehr) Obst pro Tag (ggf. leicht gedünstet)
- wenig Fleisch und zudem noch weniger dunkles Fleisch
- wenig gesättigte Fette
- einmal pro Woche Seefisch

„Ein weiterer Ratschlag lautet, dass Patienten mit IC nachfolgende Nahrungsmittel meiden sollen:

Avocados, Aspartam-Süßstoff, Aspartat in Vitamintabletten, Backpflaumen, Bananen, Bier, Bierhefe, Champagner, Corned Beef, Feigen in Dosen, Hühnerleber, Limabohnen, Marmite-Soße, Mayonnaise, Nüsse, Rosinen, Roggenbrot, Saccharin, Saubohnen, Saurer Hering, Saure Sahne, Schokolade, Soja-Sauce, Wein, Joghurt und Zwiebeln.“

Bei wiederkehrenden bakteriellen Infekten kann durch die Einnahme von 300 ml Preiselbeersaft pro Tag durch das Blockieren der bakteriellen Anhaftmechanismen an die Schleimhautzellen eine Verringerung der Harnwegsinfektionshäufigkeit erzielt werden.

Spezialitäten:

**Kombucha** ist ein Getränk, das Sie mit Hilfe eines Kombucha-Teepilzes jederzeit selbst herstellen können. Biologisch gesehen handelt es sich gar nicht um einen richtigen Pilz. Im Volksmund hat sich aber überall die Bezeichnung "Pilz" durchgesetzt - der Einfachheit halber. Zur Herstellung des Getränks wird eine Nährlösung aus gezuckertem Grüntee oder Kräutertee zubereitet, in die man den Teepilz legt. Der Teepilz produziert jede Menge wertvoller Enzyme und Vitamine.

**Wasserkefir**, der "kleine Bruder" des Kombucha, produziert mit Hilfe von Hefen und Milchsäurebakterien wichtige Power-Enzyme, die Körper und Seele aktivieren.

**Kakao** hat Heilkraft. Die Kakaopflanze - ihre Bohnen, ihre Zweige, ihr Öl, ihre Blüten - genossen schon die Urvölker Latein- und Mittelamerikas, der Karibik, Afrikas oder Südostasiens. Und sie nutzten sie, um Krankheiten zu lindern. Mehr als 100 medizinische Anwendungen sind

allein von den Azteken überliefert. Auch in alten Medizinbüchern wie dem "Badianus Codex" (1552) oder dem "Florentine Codex" (1590) finden sich Rezepte, wie mit der Kraft der Kakaopflanzen Müdigkeit und Fieber vertrieben sowie Herzbeschwerden geheilt werden können. Seit mindestens 3600 Jahren genießen die Menschen Schokolade, diesen "göttlichen Trunk, der die Widerstandskräfte stärkt und die Müdigkeit vertreibt", wie Aztekenherrscher Montezuma notierte. Die Forschungsergebnisse, die Wissenschaftler auf der Jahrestagung der amerikanischen Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften (AAAS) in San Francisco präsentierten, erhellen das Geheimnis der Heilkraft. Und sie eröffnen vielleicht auch den Weg zu neuen Behandlungsmethoden. So berichten viele IC-Patienten, Patienten mit chronischen Prostata-Beschwerden oder Unterleibsschmerzen, die das kakaohaltige Getränkpulver VITALENIO\* regelmäßig zu sich nehmen über eine wesentliche Besserung ihrer Beschwerden. ([www.vitalenio.com](http://www.vitalenio.com))

Trinkmenge und Kalium

„Es gibt die Vermutung, dass im Urin enthaltenes Kalium die Blasenerven von IC-Patienten reizen und so Harndrang und Schmerzen hervorrufen könnte. Möglicherweise könnte es daher helfen, kaliumreiche Mineralwässer zu vermeiden. Auch das Trinken größerer Flüssigkeitsmengen wäre im Hinblick auf die Kalium-Therapie ratsam, da so die Konzentration des Kaliums verdünnt werden könnte. Diese Theorie ist nicht unumstritten, da der Kaliumgehalt im Urin nur geringfügig durch die Ernährung beeinflusst werden kann. Übermäßiges Kalium wird in der Regel vom Körper ausgeschieden. Zu wenig Kalium kann dem Körper schaden. Bei guter Mischkost tritt aber kein Kaliummangel im Körper auf.

Diät-Tagebuch

Man kann ausprobieren, ob man ein Lebensmittel verträgt oder nicht, indem man ein bestimmtes Nahrungsmittel über mehrere Tage in größeren Mengen verzehrt. Wenn sich daraufhin die Beschwerden verschlimmern, kann man dieses in Zukunft meiden. Es ist sinnvoll, wenn man ein „Ernährungs-Tagebuch“ anlegt und die Speisen, die man für 5 bis 7 Tage ausprobiert hat, einträgt. Mit der Zeit kann man eine Liste der „verbotenen“ Speisen erarbeiten. Diese mag am Anfang erschreckend lang erscheinen. Aber bedenken Sie, es gibt noch eine Menge Dinge, die Sie genießen dürfen. Mit diesen Nahrungsmitteln kann man nahrhafte und genussvolle Mahlzeiten herstellen. Sobald Sie einmal wissen, welche Nahrungsmittel bei Ihnen die Schmerzen verstärken, können Sie auch beruhigt auswärts essen gehen.

Grundsätzlich sollte auf Qualität der Lebensmittel geachtet und Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker gemieden werden.

Achten Sie auf leichte und gesunde Kost und sorgen Sie für eine gute Verdauung. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag sind besser als wenige große Mahlzeiten.

Rauchen und Stress sind ebenso zu vermeiden.

ICA-Spendenkonto: Volksbank Euskirchen e.G.  
Konto 0104304010 BLZ 382 600 82

**ICA-Deutschland e.V.**

Förderverein Interstitielle Cystitis  
Untere Burg 21, 53881 Euskirchen  
Internet: [www.ica-ev.de](http://www.ica-ev.de) E-Mail: [info@ica-ev.de](mailto:info@ica-ev.de)  
Tel. 0163 908 44 93

<p><b>Basen liefernde Nahrungsmittel</b></p> <p><b>Dazu zählen vor allem:</b></p>	<p><b>Säure-Erzeuger</b></p> <p><b>Das sind Nahrungsmittel, die zwar selbst nicht säurehaltig sind, bei deren Verarbeitung im Stoffwechsel aber Säuren entstehen.</b></p> <p><b>Dazu zählen:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwässer ohne CO<sub>2</sub>,</li> <li>• Malzkaffee, Fencheltee, (Espresso)</li> <li>• Kartoffeln, Mandeln, Algen</li> <li>• Obst, Dörrobst, Blaubeeren, Melonen, Birnen, gedünstetes Obst, Feigen</li> <li>• Gemüse (Wurzel-, Blatt- und Wildgemüse) Spargel, Möhren, Fenchel, gedünsteter Kohl, Gemüsesäfte, Sauerkraut</li> <li>• Hülsenfrüchte</li> <li>• Gewürzkräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Oregano, Thymian, Dille, Kümmel, Pfeffer, Paprika, Galgant, Knoblauch</li> <li>• Vollkorngetreide, Honig</li> <li>• Buttermilch, Joghurt, Molke, Süße Sahne</li> <li>• Reis, Kartoffeln, Reiswaffeln, Dinkelbrot</li> <li>• Geflügel, einige Fischarten gedünstet oder schonend gebraten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucker</li> <li>• Bohnenkaffee, schwarzer Tee</li> <li>• Zuckerhaltige Süßigkeiten (Marzipan, Schokolade, Kuchen, Torten, Eiscreme, Bonbons)</li> <li>• Zuckerhaltige Limonaden</li> <li>• Alkoholhaltige Getränke</li> <li>• Alle geschälten oder polierten Getreideprodukte, also auch Graubrot • Polierter Reis</li> <li>• Weißmehlprodukte, Sauerteig, Vollkornbrot (Brötchen, Weißbrot, Toastbrot, Nudeln, Spätzle)</li> <li>• Mayonnaise, scharfe Gewürze, Sojasauce, Geschmacksverstärker, Salatdressing, Glutamat, Saccharin, viele Konservierungsmittel</li> <li>• Fruchtsäfte, Soda</li> </ul>
<p><b>Neutrale Nahrungsmittel</b></p> <p><b>Sie halten das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Dazu zählen:</b></p>	<p><b>Säure-Lieferanten</b></p> <p><b>Das sind Nahrungsmittel, die einen Überschuss an sauren Elementen (wie Schwefel, Phosphor, Chlor, Jod, Fluor etc.) bringen. Teilweise werden durch deren Genuss beim Stoffwechsel auch noch zusätzlich Säuren erzeugt. Auf diese Weise sorgt z. B. Fleisch für einen doppelten Basenverlust.</b></p> <p><b>Dazu zählen:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitungswasser</li> <li>• Butter, Tofu, Schafsmilch</li> <li>• Walnüsse, Erdnüsse</li> <li>• Preiselbeeren</li> <li>• Naturbelassene Öle (Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Fleischsorten inklusive Wild, Leber, Cornedbeef Dosenfisch, Dosenfleisch, Geräuchertes, Gepökelttes, Fleischbrühe Innereien (Leber, Herz, Nieren, Bries, Hirn)</li> <li>• Fisch und Meeresfrüchte</li> <li>• Eier (nur der Dotter ist basisch)</li> <li>• Milch und Milchprodukte, Käse (besonders Schmelzkäsesorten), Sauerrahm, gereifter Käse</li> <li>• Hochprozentiger Alkohol</li> <li>• Obst- und Gemüsekonserven</li> <li>• Nikotin,</li> <li>• Stress, Depressionen, Ärger, Schlafmangel, Bewegungsmangel und Leistungssport</li> <li>• Zitrusfrüchte, Äpfel, Bananen, Obstsäfte, Erdbeeren</li> <li>• Tomaten, Tofu, Sojabohnen</li> </ul>

Wir bemühen uns um möglichst korrekte und aktuelle Information. Trotzdem können Fehler auftreten. Irrtümer, Zweideutigkeiten oder fehlerhafte Informationen sind nie völlig auszuschließen. Eine Gewähr für die uneingeschränkte Richtigkeit und Vollständigkeit dieser Informationen wird nicht übernommen. Sämtliche Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall eigenverantwortlich auf ihre Richtigkeit geprüft werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung