

Ernährungsratgeber



Eine Information des



INHALT:	Seite
Vorwort	2
Grundsätzliches	3
Basische Ernährung	6
Tabelle Basische Lebensmittel	10
Entsäuern	13
Entgiften	14
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	15
Histaminintoleranz	16
Nahrungsergänzung	18
Quellenangaben / Links	23

ICA-Deutschland e.V.
Förderverein Interstitielle Cystitis
Untere Burg 21
D-53881 Euskirchen
Internet: www.ica-ev.de
E-Mail: info@ica-ev.de
Tel.: 0163 908 44 93

Weitere Informationsbroschüren des ICA:

- ICA-Basisinformation
- Mein Leben mit IC (Patientendokumentation)
- Hilfe zur Selbsthilfe (IC-Arbeitskreis)
- Interstitielle Cystitis: Diagnostik und Therapie

VORWORT

Harndrang, häufiges Wasserlassen am Tag (Polakisurie) und in der Nacht (Nykturie) sowie häufig Schmerzen im Becken- und Blasenbereich prägen das schwere chronische Krankheitsbild der Interstitiellen Zystitis (IC). Die Beschwerden ähneln einer akuten Blasenentzündung (Zystitis). Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium können Schädigungen der Blasenschleimhaut (Urothel) und Veränderungen im Gewebe der Blasenwand (Interstitium) festgestellt werden. [1, 2]

Mit Interstitieller Cystitis zu leben ist eine Herausforderung, die Kreativität, Geduld und Entschlossenheit verlangt. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt führen medizinische Therapiemöglichkeiten bei vielen Patientinnen und Patienten zu Behandlungserfolgen. Multimodale und multiprofessionelle Therapien sowie Disziplin und Selbsthilfemaßnahmen können zur Wiederherstellung oder/und Verbesserung der Lebensqualität beitragen. [3, 4]

Dieser Ratgeber ist im Besonderen für Menschen erstellt worden, die an Interstitieller Cystitis und Begleiterkrankungen leiden.

Dieser Ratgeber soll ihnen helfen, sich einer basischen und histaminarmen Ernährung zuzuwenden und auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten Acht zu geben.

GRUNDSÄTZLICH

...sollten Sie auf Qualität der Lebensmittel achten und Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker vermeiden. Achten Sie auf leichte Kost und sorgen Sie für eine gute Verdauung. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag sind besser als wenige große. Nehmen Sie sich Zeit Ihre Mahlzeiten zuzubereiten und zu sich zu nehmen. Kauen Sie gut bevor Sie runterschlucken! Lesen Sie nicht beim Essen, telefonieren Sie nicht, arbeiten Sie nicht am Computer und spielen Sie nicht mit dem Smartphone. [5]

Konzentrieren Sie sich beim Essen auf das Essen. Genießen Sie es, nur ruhig zu sitzen und zu essen.

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG - WARUM?

Viele IC-Patienten berichten über Erfahrungen mit Nahrungs- und Lebensmitteln, die Blasenschmerzen verursachen oder Harndrang fördern oder andererseits zur Linderung ihrer Symptome beitragen. Dies wurde teilweise durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt. [6, 7] Bei sieben von zehn IC-Patienten wurden Allergien, Intoleranzen oder Nahrungs- und Arzneimittelunverträglichkeiten festgestellt. [8]

Es liegt nahe, dass bei vielen IC-Betroffenen die Ernährung den Krankheitsverlauf und Krankheitszustand stark beeinflussen kann.



Einfache Allergien lösen unverzüglich körperliche Reaktionen aus. Haut-rötungen oder Reizungen, Schleimhautschwellungen, Atemnot oder Juckreiz. Ein Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung kann schnell hergestellt werden. Andere Allergietypen lösen Reaktionen zeitversetzt aus und

machen einen sicht-baren Zusammenhang nur schwer möglich.

Laboruntersuchungen von Stuhl- und Blutproben und/oder Atemproben werden zur umfassenden Diagnose herangezogen.

Einige Ernährungsratschläge sollte jede/jeder IC-Betroffene grundsätzliche verinnerlichen. Darüber hinaus gilt es individuell herauszufinden, was hilft und was schadet.

Eine Ernährungsumstellung fällt leichter, wenn Partner, Lebensgefährten und Familienmitglieder bei der

Ernährungsumstellung mitmachen. Schaden wird es ihnen nicht! Eine Ernährungsberatung, die von manchen Krankenkassen kostenlos angeboten wird, sollte ruhig wahrgenommen werden.

Manche Menschen vertragen keine Getreide- oder Milchprodukte, keine Nüsse, nichts Geräuchertes. Andere haben eine Histamin-Intoleranz oder Fruktose-Unverträglichkeit oder Unverträglichkeiten von denen Sie noch gar nicht wissen. Diese Menschen leiden unter Erkrankungen deren Symptome durch Ernährungsumstellung gelindert werden könnte. Selbst Krankheitsheilung ist möglich. [6, 9, 10]

Eine Mutter, deren Sohn an IC erkrankt war, schrieb:

„Mein Sohn hat unter seiner IC-Erkrankung unbeschreiblich gelitten. Wir haben die Ernährung umgestellt und die Nahrungsvielfalt stark eingegrenzt. Doch nichts schien zu helfen. Als er letztlich auf sein geliebtes Roggen-Vollkornbrot verzichtete ging es ihm schlagartig besser. Es stellte sich heraus, er hatte eine Roggenunverträglichkeit.“

Wer weiß, ob er von Allergien oder Unverträglichkeiten betroffen ist, kann seine Ernährung darauf abstimmen. Er kann gezielt Nahrungsmittel vermeiden oder seine Nahrung ergänzen. Je mehr jemand über sich weiß und über seine Gewohnheiten reflektiert, umso besser kann er seine individuelle "Ernährungstherapie" optimieren.

Gewohnheiten?

Unverträglichkeiten?

Allergien?

Intoleranzen?

BASISCHE ERNÄHRUNG

Unsere westliche, industrialisierte und so genannte "moderne" Ernährung liefert viel zu viele Säuren (genauer gesagt: Säureäquivalente) als unser Körper braucht bzw. wieder ausscheiden kann. [11]

Säuren und Basen sind für uns ebenso lebenswichtig wie Bakterien. Auch hier gilt der bekannte Satz:

"Zur rechten Zeit am rechten Ort".

Säuren und Basen sind messbar. Der **pH-Wert** bestimmt den Säuregrad. Die Skala erstreckt sich von

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

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

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

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

Übersäuerung oder zu viele Basen stört die Säure-Basen-Regulation des Magens und der Vagina. Die Folgen sind: Gastritis, Magengeschwüre sowie Entzündungen und Pilzbefall der Vaginalschleimhaut. [11]

Im normalen Scheidensekret finden sich neben Schleimhautzellen auch ungeheure Mengen an

Bakterien (ca. 100 Millionen Keime pro Milliliter). Bei diesen ansässigen Bakterien handelt es sich in erster Linie um Milchsäurebakterien (Lactobacillen). Diese gedeihen in der nahezu eisenfreien Umgebung der Scheide besser als die meisten anderen Keime. Sie setzen das aus den Zellen der Vagina stammende Glykogen in Milchsäure (Laktat) um und bewirken dadurch eine Absenkung des pH-Wertes in der Scheide.

Im Normalfall sollte der pH-Wert der Scheide durch das abgegebene Laktat der Milchsäurebakterien unter 4,5 liegen, und damit deutlich unter dem pH-Wert unserer Haut. Dieses saure Milieu der Scheide ist für die Vermehrung der meisten anderen Keime ein denkbar ungünstiges Umfeld. Ein niedriger Scheiden-pH stellt somit einen wirksamen Schutz gegen die Besiedelung der Scheide durch Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze oder Protozoen (Einzeller) dar.

Die meisten Milchsäurestämme bilden neben Laktat noch weitere Stoffe, die das Wachstum von konkurrierenden Keimen hemmen, so etwa Wasserstoffperoxid oder antibiotisch wirksame Eiweißmoleküle. Der saure pH-Wert ermöglicht zudem die Freigabe von Stickstoffmonoxid (NO), das die Eigenschaft besitzt Bakterienmembranen oder Hüllproteine von Viren zu zerstören. Das NO wird dabei entweder direkt von den Epithelzellen abgegeben indem durch das saure Milieu Nitrat zu Nitrit und schließlich zu NO umgewandelt wird oder es wird direkt von Makrophagen abgesondert. In den meisten Fällen finden sich im Scheidensekret von gesunden Frauen fünf bis acht verschiedene Stämme von Milchsäurebakterien. Die Zusammensetzung der in der Scheide ansässigen Stämme kann allerdings von Frau zu Frau stark variieren. Darin ist vermutlich ein Grund für die unterschiedliche Anfälligkeit für vaginale Infektionen zu suchen. [12]

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

Folgende Erkrankungen werden durch zu viel Säure gefördert:

- Rheuma und Gicht
- Arthrose
- Gallen- und Nierensteine
- Osteoporose
- Arteriosklerose
- Migräne
- Interstitielle Cystitis
- Reizdarm-Syndrom
- Allergien

Auch Folgeschäden, z. B. Wundheilungsstörungen werden durch eine Übersäuerung verschlimmert. [13]

Im Idealfall sorgt unser Körper selbst für einen ausgeglichenen Basen-Säuren- Haushalt. [11]

Unser Körper braucht täglich Säuren, z. B. für die Verdauung, sonst wird er innerhalb kurzer Zeit krank. Es geht 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. [11]

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 Schleimhautschuttschicht 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. [11]

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! [11]

Säurebildende Lebensmittel sind alle Arten von Fleischsorten, Geflügelprodukten, Fischen und Meeresfrüchten. Der Süßwasserfisch weist den geringsten Säuregehalt auf.

Eine säurebildende Wirkung haben ebenfalls Eier, Milchprodukte, Hefeprodukte, helles Brot, Nudeln, die meisten Nussorten, Süßigkeiten und alkoholische Getränke, Limonaden, Kaffee und schwarzer Tee. Wer auf Kaffee nicht verzichten möchte, sollte auf Espresso umsteigen und anstelle von Milch besser Reis-Drink oder Soja-Drink verwenden.

Dabei sollte zwischen guten und schlechten Säurebildnern unterschieden werden. Zu den guten gehören Bio-Saaten, Ölsaaten, Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous, Hülsenfrüchte, Kakaopulver und Schokolade hoher Qualität, Mais, Nüsse, tierische Produkte aus ökologischer Landwirtschaft sowie Bio-Tofu und hochwertig fermentierte Biosojaprodukte. [11]

Basische Lebensmittel sind vorwiegend Kartoffeln, Gemüse und Gräser, vor allem rohe Gemüse wie frische Gurken und Sprossen, dunkle Blattsalate, Obst, Soja und Trockenfrüchte. Ebenfalls basische Wirkung haben Früchte wie Limetten und Avocados, frische Sojabohnen, Mandeln, Olivenöl und allerlei Samen und Körner. [11]

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.

Gemüse

Rosenkohl	+0.5
Erbsen, reif	+0.5
Spargel	+1.3
Schwarzwurz	+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

Wurzelgemüse

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

Nüsse

Paranuss	+0.5
Mandeln	+3.6

Früchte

Limette	+8.2
Frische Zitrone	+9.9
Tomate	+13.6
Avocado (Protein)	+15.6

Getreide und Hülsenfrüchte

Buchweizen-Schrot	+0.5
Dinkel	+0.5
Hirse	+0.5
Linsen	+0.6
Sojamehl	+2.5
Sojabohnen, frisch	+12.0
Weißße Bohnen	+12.1
Granuliertes Soja	+12.8
Sojanüsse	+26.5
Soja-Lecithin (pur)	+38.0

Samen und Kerne

Sesamkerne	+0.5
Kreuzkümmelsamen	+1.1
Fenchelsamen	+1.3
Leinsamen	+1.3
Kümmelsamen	+2.3
Sonnenblumenkerne	+5.4
Kürbiskerne	+5.6
Weizenkorn	+11.4

Kaltgepresste Öle

Olivenöl	+1,0
Leinsamenöl	+3,5

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 hochwertige 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 reichlich reines Wasser, um die überschüssigen Säuren auszuschleiden. Setzen Sie jedem Glas einige Spritzer frischen Zitronensaft oder 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.

ENTSÄUERN

Basensuppe aus Gemüse ist 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

Die "milde" Entsäuerung

2 x pro Woche einen Kartoffeltag

2 x pro Woche ein Entsäuerungsbad

Kein tierisches Eiweiß, kein Bohnenkaffee (Malzkaffee ist natürlich erlaubt), keinen Alkohol, nichts Süßes. Verzichten Sie möglichst auf tierische Produkte, Zucker und Weißmehl-Produkte.

Trinken Sie über den Tag verteilt 2-3 Liter: stilles Mineralwasser oder Tees (z.B. Grüner Hafertee).

Der Speiseplan dazu kann so aussehen:

Kleiner Speiseplan

Morgens

Ein Stück Obst nach Geschmack, aber gedämpft, Portion mit kleinen Bissen langsam essen.

Mittags

400 g Pellkartoffeln mit basischem Gemüse (Sellerie, Karotten, Fenchel) oder mit Blattsalat oder Petersilie oder auch Kartoffelbrei.

Kartoffelsuppe schnell und sahnig

4 mittelgroße Kartoffeln

*1 Handvoll frisches Suppengemüse
(ersatzweise TK- Gemüse)*

400 ml Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt, 2 El Sahne, Meersalz

Pfeffer, 2 Stängel Petersilie nach Geschmack

1. *Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Das Suppengemüse gut waschen und ebenfalls klein schneiden.*
2. *Die Gemüsebrühen mit den Kartoffeln, dem Gemüse und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.*
3. *Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren und Sahne unterheben.*
4. *Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Gewaschene Petersilie kleinhacken.*
5. *Die Suppe auf zwei Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.*

Abends

200 g Backkartoffeln mit Olivenöl oder Kartoffelbratlinge.

ENTGIFTEN

Das Immunsystem wird durch den Aufbau einer gesunden Darmflora positiv beeinflusst. Um gesund zu bleiben oder gesund zu werden sollte die Ausleitung von Schadstoffen aus unserem Körper einen wichtigen Stellenwert einnehmen. Unser Körper ist ständig bemüht Giftstoffe über die Haut, Lunge, den Darm und die Nieren zu entsorgen. [14]

Ölziehen ist eine traditionelle Methode, die eine gründliche Entgiftung bewirkt und heilend auf den ganzen Organismus wirkt. Die Wirkung dieses Heilverfahrens entsteht durch die intensive Bewegung von Sonnenblumenöl in der Mundhöhle. Das Ölziehen stellt das Gleichgewicht in der Mikroflora wieder her, Zellen, Gewebe und Organe können regenerieren.

Pflanzenöl, am besten kalt gepresstes und unraffiniertes Sonnenblumenöl oder Kokosöl, wird in den Mund genommen und in der Mundhöhle, bei geschlossenem Mund ohne Hast und ohne besondere Anstrengung etwa 15 bis 20 Minuten lang gespült,

gesaugt und durch die Zähne gezogen. Das Öl darf nicht geschluckt werden, sondern ausgespuckt werden. Kokosöl nicht ins Waschbecken spucken! Es wird unter 25 Grad fest und kann zu Verstopfungen der Abflussrohre führen. [15]

Zur Entgiftung werden auch Zeolithe eingesetzt

Zeolithe besitzen die Fähigkeit, die in ihren Hohlräumen enthaltenen Ionen gegen andere Substanzen - z.B. Schadstoffe - auszutauschen und dadurch besser zu entgiften und leichter auszuscheiden. Dadurch kann Zeolith z.B. unterschiedliche Schwermetalle (z.B. Blei, Quecksilber), Gifte, hochbrisante Radioaktivelemente (z.B. Caesium 137), Abfallstoffe sowie unterschiedliche Lösungen in großen Mengen absorbieren oder diese auf seiner (Ober)-Fläche transportieren und aus dem Körper ausscheiden, bevor Vitalfunktionen beeinträchtigt werden. Die Wirkung beruht dabei auf dem rein physikalischen Bindungsvorgang der Adsorption. Die Leber als wichtigstes Entgiftungsorgan und viele andere kontaminierte Organe können dadurch wesentlich entlastet werden. [16, 17]

NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN

Bei IC-Patienten sollte darüber hinaus immer auch ein Augenmerk auf **Nahrungsmittelallergien und – unverträglichkeiten** gelegt werden. Besonders auf Formen, bei denen untypische oder verspätete Reaktionen auftreten und die vom Patienten deshalb nur schwer als solche zu erkennen sind. Dazu zählen:

Typ-III Allergien

Bei Typ-III Allergien zeigen sich (anders als bei Typ-I Allergien) keine üblichen Sofortreaktionen.

Stattdessen treten erst mit deutlicher Verzögerung Symptome wie Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung, Verminderte Belastbarkeit, Kopfschmerzen oder Migräne und Gelenkbeschwerden auf.

Problematisch ist, dass diese Beschwerden dann häufig nicht mit dem auslösenden Lebensmittel in Verbindung gebracht werden. Bei IC-Patienten kommt erschwerend

hinzu, dass die Reaktionen fälschlicher Weise als Symptomschub der IC oder Nebenwirkung einer IC-Therapie fehlinterpretiert werden können. Derartige Fehlschlüsse können den Therapieerfolg erheblich gefährden.

Seit einiger Zeit, besteht die Möglichkeit Typ-III-Allergien mittels eines modernen Tests (KyberAllergoPlex 44) zuverlässig zu erfassen. Dieser Test erlaubt es, etwa 75% der für Typ-III Reaktionen bedeutsamen Nahrungsmittelallergene zu ermitteln. [6, 18]

HISTAMIN INTOLERANZ

Histamin ist ein Botenstoff, den unser Körper selbst bildet. Er spielt eine entscheidende Rolle bei der Immunabwehr. Allergische Reaktionen, die mit Histamin verknüpft sind, betreffen mehr oder weniger alle Schleimhäute. Deshalb ist bei vorliegenden Schleimhautdefekten, wie Sie bei der IC im Bereich der Harnblase auftreten, in besonderer Weise auf Unverträglichkeiten wie einer Histaminintoleranz zu achten. [19]

Es gibt Nahrungsmittel, die das Histaminsystem reizen. Dazu zählen z. B. Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomaten oder Meeresfrüchte. Aber auch Lebensmittelzusätze wie Konservierungs-, Farb-, und Duftstoffe und Medikamente wie Kontrastmittel, Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Amitriptylin und Naproxen etc. [20]

Beispiele für Histamin-freisetzende oder DAO-hemmende Arzneimittel/Medikamente

- Acetylsalicylsäure
- Röntgenkontrastmittel
- Opiate
- Metamizol
- Anästhetika
- Amitriptylin

Histaminarme Lebensmittel - meistens verträglich bei Histaminintoleranz!

- Frischkäse, junger Gouda, Butterkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta
- pasteurisierte Milch
- frisches Fleisch (frisch, gekühlt, gefroren) - mit Schweinefleisch haben einige Betroffene Probleme
- Fangfrischer Fisch
- Frisches Obst: Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Khaki, Rhababer, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
- Frisches Gemüse: Grüner Salat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Karotten, Brokkoli, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch
- Getreide/Beilagen: Reis, Mais, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Hafer, Hirse, Kastanien
- Teigwaren: Dinkel-, Mais-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrote, Reiswaffeln
- Milchersatz: Reis-, Hafer-, Kokosmilch - individuell testen!
- alle frischen, nicht zitrusshaltigen und/oder tomatenhaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)
- Kräutertees
- Eigelb (Eiweiß/Eiklar ist schlecht verträglich)
- Essig: Alkoholesig, Branntweinessig, Weingeistessig, Apfelessig, Essigessenz

Besteht eine Histaminintoleranz, wird eine Vermeidungsstrategie durch Auslassversuche empfohlen. So wird z. B. mindestens 6 Wochen lang auf den Verzehr von Nachtschattengewächsen (Tomaten, Kartoffeln, etc.) verzichtet, bis sich das System beruhigt hat.

Den Histaminstoffwechsel verbessern Sie durch die Einnahme von Vitamin C, Vitamin B6, Kupfer und Zink und den Histaminabbau durch die Einnahme von entsprechenden Enzymen (Diaminoxidase). [19, 21]

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Das **Vitamin C** kann den Histaminstoffwechsel und die Festigkeit des Bindegewebes unterstützen. [22]

Eine Regeneration des Stütz- und Bindegewebes der Blase bei IC kann z. B. über die Bereitstellung von Bausteinen geschehen, aus denen der Körper sowohl Zellmaterial, als auch Haltemechanismen, Barrierschleim oder elastische Fasern bauen kann. Zum Einsatz können hier Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat oder andere schwefelhaltige Verbindungen, wie z. B. Methylsulfonylmethan (MSM) kommen. Vitamin C kann solche Therapien ergänzend unterstützen. Wir empfehlen IC-Patienten die Einnahme von Calcium-ascorbat, einer säurefreien Variante.

Das **Vitamin D**, dessen biologisch aktive Form (Vitamin D3, Cholecalciferol) ein Hormon ist, ist sehr bedeutend für den Bindegewebs-Stoffwechsel, fördert die Regeneration und wirkt auf das Immunsystem. [23]

Das **Vitamin B12 und B6** haben sich bei Schlafstörungen und gestörtem Schlaf-Wach-Rhythmus bewährt. Dabei scheint die biologisch aktive Form des Vitamin B12, Methylcobalamin, einen Einfluss auf Schlafstörungen zu haben. [24-26] Das Vitamin B6 dient als Ko-Faktor im Serotonin Stoffwechsel und wirkt sich somit positiv auf den Schlaf-Wach-Rhythmus aus. [27, 28]

Magnesium

Die Einnahme von Magnesium vor dem Zubettgehen, kann die Schlafqualität verbessern. Wir empfehlen IC-

Patienten mit Schlafstörungen auf Verbindungen mit geringem Säurereiz, wie z. B. Magnesiumaspartat und Magnesiumglycinat zurückzugreifen. Zudem hat Magnesium eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und kann das Risiko psychischer Erkrankungen reduzieren. [29-33]

Tryptophan

Die essentielle Aminosäure Tryptophan hat Einfluss auf den Schlaf und fördert die Schlafbereitschaft, durch Beeinflussung des Serotonin-Melatonin Haushaltes. Eine unzureichende Versorgung mit Tryptophan kann zu psychischen Erkrankungen führen und das Auftreten von Autoimmunerkrankungen fördern.[28, 34]

Die **D-Mannose**, ein Pflanzenzucker, wie er auch in Cranberryfrüchten zu finden ist, bindet sich im Harntrakt an eventuell vorhandene Escherichia-coli-Bakterien, die häufigsten Erreger von Harnwegsinfektionen, und schwemmt diese aus. D-Mannosepulver gibt es auch in isolierter Form. [35]

Goldrute und Bärentraube

Diese pflanzliche Mittel haben eine desinfizierende (keimabtötende) Wirkung und können helfen bakteriellen Infektionen vorzubeugen. [36, 37]

Birkenblätter

Die Blätter der Birke können ebenfalls helfen bakteriellen Infektionen vorzubeugen. Sie wirken ausleitend und durchspülend. [38]

Colostrum und Acidophilusgemische

Biestmilch (Colostrum) und Milchsäurebakterien (Acidophilusgemische) stärken das Immunsystem.

Verschiedene Pilzextrakte – vor allem die Extrakte aus Shiitake-, Maitake- oder Reishipilzen - können helfen die körpereigenen Abwehrkräfte zu verbessern.

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 der Einfachheit halber aber überall die Bezeichnung "Pilz" durch-

gesetzt. 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.

Sellerietee

Sellerie ist ein Gemüse, von dem man nicht unbedingt annehmen kann, dass es sinnvoll in der Hausmedizin eingesetzt werden kann. Dennoch lässt sich daraus mit geringem Aufwand ein entzündungs-hemmender Tee herstellen. Die Sellerieknolle wird in möglichst kleine Stücke geschnitten, man übergießt sie mit kaltem Wasser und lässt sie kurz aufkochen. Der Sud wird abgeseiht. Der Tee darf bei Bedarf mit Honig gesüßt werden. Täglich sollten zwei Tassen davon getrunken werden. Vorsicht, wenn eine Nierenentzündung besteht! Dann sollte auf das Getränk verzichtet werden. [39]

Homöopathische Mittel

Gerade bei beginnender und immer wiederkehrender Blasenentzündung erhalten wir von vielen IC-Betroffenen Berichte über gute Ergebnisse mit der Einnahme homöopathischer Mittel. „Blasen-Globuli“ enthalten eine Mischung aus:

- 1.) Belladonna D 6 (gg. die Entzündung)
- 2.) Cantharis D 12 (gg. das Brennen)
- 3.) Equisetum D 6 (unterstützt die Urinausscheidung)
- 4.) Apis D 4 (gg. das Brennen)
- 5th) Solidago D 6 (gg. die Entzündung)

In der Regel werden bei Bedarf 5 Globuli im Abstand von ca. 1/2 Stunde unter die Zunge gelegt und zergehen gelassen. Bis zu 12-mal am Tag. [40]

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.

Ernährungs-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, dass 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. [6]

KOCHBUCH-TIPPS

*"Ich habe mir mehrere Kochbücher gekauft, die mir bei der Ernährungsumstellung geholfen haben. Dazu muss ich sagen, vor dem Befund IC war Kochen für mich ein Fremdwort und ich musste mich mit dem Thema **gesunde Ernährung** nie auseinandersetzen. Das ist jetzt ganz anders. Meine Buchtipps:"*

- Das Säure-Basen Kochbuch,
Maria Lohmann, Trias Verlag.
(*Mein absoluter Favorit*)
- Basische Küche,
Lingen Verlag, www.lingenverlag.de
- "Vegan Kochen" von Martin Kintrup, GU Verlag
*Im Moment ist "vegan" kochen in aller Munde.
Dieses Kochbuch, ist ein guter Einstieg.*

ICA-Spendenkonto:

Volksbank Euskirchen e.G.

IBAN: **DE63 3826 0082 0104 3040 10**

BIC: **GENODE1EVB**

Quellen:

1. Loch, A. and U. Stein, *Interstitielle Zystitis*. Der Urologe, Ausgabe A, 2004. **43**(9): p. 1135-1146. DOI: 10.1007/s00120-004-0664-9.
2. Goldman, H.B., *Interstitial cystitis--the great enigma*. The Journal of urology, 2000. **164**(6): p. 1921.
3. Vahlensieck, W., *Interstitielle Cystitis The State of the Art*. Die stationäre urologische Rehabilitation bei der Interstitiellen Cystitis. Vol. 1. 2002, Köln: Biermann Verlag.
4. Oemler, M., R. Grabhorn, W. Vahlensieck, D. Jonas, and R. Bickeböller, *Psychosoziale Aspekte der interstitiellen Zystitis*. Der Urologe, 2006. **45**(6): p. 728-733.
5. Ernährung, D.G.f., *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. 2017. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>.
6. Friedlander, J.I., B. Shorter, and R.M. Moldwin, *Diet and its role in interstitial cystitis/bladder pain syndrome (IC/BPS) and comorbid conditions*. BJU international, 2012. **109**(11): p. 1584-1591. DOI: 10.1111/j.1464-410X.2011.10860.x.
7. Shorter, B., M. Ackerman, M. Varvara, and R.M. Moldwin, *Statistical validation of the shorter-moldwin food sensitivity questionnaire for patients with interstitial cystitis/bladder pain syndrome*. The Journal of urology, 2014. **191**(6): p. 1793-1801. DOI: 10.1016/j.juro.2013.11.055.
8. Jocham, D., G. Froehlich, F. Sandig, and A. Ziegler, *Die Versorgungssituation von Patienten mit interstitieller Zystitis in Deutschland*. Der Urologe, 2013. **52**(5): p. 691-702. DOI: 10.1007/s00120-013-3130-8.
9. Vahlensieck, W., *Interstitielle Cystitis The State of the Art*. Interstitielle Cystitis und Diät. Vol. 1. 2002, Köln: Biermann Verlag.
10. Bassaly, R., K. Downes, and S. Hart, *Dietary consumption triggers in interstitial cystitis/bladder pain syndrome patients*. Female pelvic medicine & reconstructive surgery, 2011. **17**(1): p. 36-39. DOI: 10.1097/SPV.0b013e3182044b5c.
11. Unger, F., *Basisch oder sauer?*, D. Standard, Editor. 2007.

12. Ma, B., L.J. Forney, and J. Ravel, *Vaginal microbiome: rethinking health and disease*. Annual review of microbiology, 2012. **66**: p. 371-389.
13. Waschke, S. *Übersäuerung des Körpers*. 2017; Available from:
<http://www.heilpraxisnet.de/symptome/uebersaeuerung-des-koerpers.html#8543109f310ec3e1e>.
14. Ernst, E., *Colonic irrigation and the theory of autointoxication: a triumph of ignorance over science*. Journal of clinical gastroenterology, 1997. **24**(4): p. 196-8.
15. Asokan, S., P. Emmadi, and R. Chamundeswari, *Effect of oil pulling on plaque induced gingivitis: a randomized, controlled, triple-blind study*. Indian journal of dental research : official publication of Indian Society for Dental Research, 2009. **20**(1): p. 47-51.
16. Fischer, K.O., *Entgiftung ohne Rückvergiftung*. Deutsche Heilpraktiker-Zeitschrift, 2014. **9**(02): p. 28-31.
17. Scholtes, C., *ZEOLITH — VON DER ENTGIFTUNG BIS ZUM FENG SHUI*. Akupunktur & Aurikulomedizin, 2014. **40**(1): p. 30-35. DOI: 10.1007/s15009-014-5258-z.
18. Brandtzaeg, P., *Current understanding of gastrointestinal immunoregulation and its relation to food allergy*. Annals of the New York Academy of Sciences, 2002. **964**(1): p. 13-45.
19. Heßdörfer, E., *Neue Therapieoptionen bei interstitieller Zystitis*. Uro-News, 2015. **19**(12): p. 41. DOI: 10.1007/s00092-015-0883-y.
20. Schnyder, B. and W.J. Pichler. *Mechanisms of drug-induced allergy*. in *Mayo Clinic Proceedings*. 2009. Elsevier.
21. Maintz, L. and N. Novak, *Histamine and histamine intolerance*. The American journal of clinical nutrition, 2007. **85**(5): p. 1185-96.
22. Jarisch, R., *Seekrankheit, Histamin*. Österreichische Ärztezeitung, 2009. **5**: p. 32-41.
http://www.aerztezeitung.at/fileadmin/PDF/2009_Verlinkun gen/2009-05_Orig.arbeit_SeekrankheitHistaminUndVitaminC.pdf.

23. Holick, M.F., *Vitamin D deficiency*. The New England journal of medicine, 2007. **357**(3): p. 266-81. DOI: 10.1056/NEJMra070553.
24. Okawa, M., K. Mishima, T. Nanami, T. Shimizu, S. Iijima, Y. Hishikawa, and K. Takahashi, *Vitamin B12 treatment for sleep-wake rhythm disorders*. Sleep, 1990. **13**(1): p. 15-23.
25. Ohta, T., K. Ando, T. Iwata, N. Ozaki, Y. Kayukawa, M. Terashima, T. Okada, and Y. Kasahara, *Treatment of persistent sleep-wake schedule disorders in adolescents with methylcobalamin (vitamin B12)*. Sleep, 1991. **14**(5): p. 414-418.
26. Lichstein, K.L., K.L. Payne, J.P. Soeffing, H.H. Durrence, D.J. Taylor, B.W. Riedel, and A.J. Bush, *Vitamins and sleep: an exploratory study*. Sleep medicine, 2007. **9**(1): p. 27-32.
27. Baldewicz, T., K. Goodkin, D.J. Feaster, N.T. Blaney, M. Kumar, A. Kumar, G. Shor-Posner, and M. Baum, *Plasma pyridoxine deficiency is related to increased psychological distress in recently bereaved homosexual men*. Psychosomatic medicine, 1998. **60**(3): p. 297-308.
28. Halberg, F. and A. Stephens. *Susceptibility to ouabain and physiologic circadian periodicity*. in *Proc Minn Acad Sci*. 1959.
29. Matsuzaki, H., S. Katsumata, Y. Kajita, and M. Miwa, *Magnesium deficiency regulates vitamin D metabolizing enzymes and type II sodium-phosphate cotransporter mRNA expression in rats*. Magnesium research, 2013. **26**(2): p. 83-6. DOI: 10.1684/mrh.2013.0341.
30. Barragan-Rodriguez, L., M. Rodriguez-Moran, and F. Guerrero-Romero, *Efficacy and safety of oral magnesium supplementation in the treatment of depression in the elderly with type 2 diabetes: a randomized, equivalent trial*. Magnesium research, 2008. **21**(4): p. 218-23.
31. Classen, H., *Systemic stress, magnesium status and cardiovascular damage*. Magnesium, 1985. **5**(3-4): p. 105-110.
32. Held, K., I. Antonijevic, H. Künzel, M. Uhr, T. Wetter, I. Golly, A. Steiger, and H. Murck, *Oral Mg2+ supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans*. Pharmacopsychiatry, 2002. **35**(04): p. 135-143.

33. Murck, H., *Ketamine, magnesium and major depression—From pharmacology to pathophysiology and back*. Journal of psychiatric research, 2013. **47**(7): p. 955-965.
34. Widner, B., A. Laich, B. Sperner-Unterweger, M. Ledochowski, and D. Fuchs, *Neopterin production, tryptophan degradation, and mental depression--what is the link?* Brain, behavior, and immunity, 2002. **16**(5): p. 590-5.
35. Kranjcec, B., D. Papes, and S. Altarac, *D-mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women: a randomized clinical trial*. World journal of urology, 2014. **32**(1): p. 79-84. DOI: 10.1007/s00345-013-1091-6.
36. Mroueh, M., A. Mansour, E. Hariri, S. Shelh, and R. Irani, *Efficient and cost-effective alternative treatment for recurrent urinary tract infections and interstitial cystitis in women*. 2016.
37. Aschkenazi, S.O. and P.K. Sand, *Alternative Therapies for Urinary Urgency Incontinence: Acupuncture and Herbology*, in *Continence*. 2009, Springer. p. 203-215.
38. Hoffmann, D., *Medical herbalism: The science and practice of herbal medicine*. Vol. 1. 2003: Healing arts press.
39. Mayer, J., *Handbuch der Klosterheilkunde*. 2009: Zabert Sandmann.
40. Hof-Apotheke. *Hortusmed Homöopathi und mehr*. 2017; Available from: http://hortusmed.de/Hom%C3%B6opathie/Mensch/_suchwort_blase_suchwort_.

Ja, ich möchte mit meiner Mitgliedschaft im ICA Deutschland e.V. die Arbeit des Vereins unterstützen. Ich erhalte damit alle zukünftigen Informationschriften kostenlos und kann an allen Veranstaltungen des ICA-Deutschland e.V. gebührenfrei teilnehmen. Ich bin einverstanden, dass meine Anschrift an andere Vereinsmitglieder weitergegeben wird (**auf Wunsch bitte streichen**).

Versenden an:

ICA-Deutschland e.V.
Förderverein Interstitielle Cystitis
Untere Burg 21

53881 Euskirchen

Vorname, Name:.....

Anschrift :.....

Telefonnummer :.....

Geburtsdatum :

Ich habe IC seit.....

Ich habe keine IC, ich bin Freund und Förderer Ich bin Arzt

Meinen selbst gewählten Beitrag leiste ich zu Beginn eines jeden Jahres b.a.w. per Überweisung in Höhe von:

Euro 60 (Regelbeitrag) 100 200 oder

.....
Datum und Unterschrift.

Mit freundlicher Unterstützung durch



GKV Gemeinschaftsförderung:



06-2017