

# LINES

SPECIALIST

Prodotti assorbenti per incontinenza



## Cistite emorragica e dieta: gli alimenti da preferire e quelli da evitare

Come succede per molte patologie, anche i **sintomi della cistite emorragica** possono essere alleviati da un'alimentazione studiata ad hoc, possibilmente dopo aver consultato il proprio medico curante e senza prescindere dalla terapia farmacologica prescritta. Vediamo quindi quali sono gli alimenti consigliati in una **dieta contro la cistite emorragica** e quali sono invece i cibi e le spezie da evitare per non acuire i disturbi.

### Cistite emorragica, gli alimenti consigliati

Una buona **dieta per la cistite emorragica** non può non prevedere un grande apporto di liquidi: bere fino a due litri di acqua o di altre bevande non gassate e non zuccherate, infatti, può facilitare l'eliminazione dei batteri dalle vie urinarie.

E' poi importante scegliere i giusti **alimenti per contrastare la cistite emorragica**, quelli che tra le altre cose ostacolano il proliferare dei batteri. Tra questi ci sono il riso, per disintossicare l'organismo e alleato della salute delle vie urinarie, carni rosse e bianche, pesce e molluschi, uova, lenticchie, pasta, cereali, noci, arachidi, mirtilli, prugne e ananas. Tra le verdure, da consumare non troppo condite, sono indicate patate, bietole e barbabietole, lattuga, piselli, pomodori e carote. A questo proposito è consigliato il succo di carota, perché ricco di vitamine e antiossidanti; in caso di cistite anche estratti e tisane a base di mirtillo rosso, ippocastano e uva ursina possono dare sollievo.

Per quanto riguarda il rapporto tra **yogurt e cistite**, questo alimento è consigliato perché ricco di vitamine e di fermenti lattici, che favoriscono la regolarità dell'intestino e quindi impediscono il crearsi un ambiente favorevole al proliferare dei batteri.

### **Gli alimenti da evitare in caso di cistite emorragica**

Tra gli **alimenti da evitare in caso di cistite emorragica** ci sono tutte le bevande zuccherate, gassate o che contengono caffeina, come ad esempio il the e il caffè. Con la **cistite il latte** vaccino è sconsigliato; una buona alternativa può essere il latte di riso.

All'apparire dei primi **sintomi di cistite** sarebbe inoltre bene smettere di mangiare cioccolato, che contribuisce a irritare e infiammare, gli zuccheri semplici e i carboidrati raffinati, che invece creano un ambiente favorevole allo sviluppo di funghi e batteri. Formaggi, salumi e cibi ricchi di grassi sono da mettere al bando, così come le spezie piccanti, in primis pepe e peperoncino, che aumentano il senso di bruciore.