

Poradnik dietetyczny dla osób cewnikujących się

Dążenie do pożywnej, zbilansowanej diety jest dobre dla Twojego pęcherza i ogólnego samopoczucia. W tym poradniku znajdziesz kilka dobrych rad, jak praktykować zdrowe nawyki dotyczące picia i jedzenia. Bo nie tylko płyny, ale i pokarm może wpływać na zdrowie pęcherza.

Jedzenie ma znaczenie dla zdrowia pęcherza i ogólnego stanu zdrowia w zakresie:

- unikania zaparć i przyrostu wagi
- zwalczania infekcji i chorób
- pozyskania większej dawki energii i lepszego ogólnego samopoczucia

Odpowiednia ilość wody jest niezbędna dla naszego zdrowia. Doświadczanie problemów z pęcherzem moczowym może powodować zmniejszenie ilości

przyjmowanych płynów, a co za tym idzie potrzeby częstego oddawania moczu. Należy pamiętać, że woda rozcieńcza mocz i „wypłukuje” bakterie. Picie około 2 litrów płynów dziennie jest wskazane dla każdego człowieka – ale zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę, czy to dotyczy również Ciebie. Jeśli uważasz, że picie tak dużej ilości wody każdego dnia jest uciążliwe, sprawdź nasze przepisy na zdrowe napoje.

Smacznego!



WAŻNE!
PRZYJRZY SIĘ
TEMU, CO ZNAJDUJE
SIĘ NA TWOIM
TALERZU
I W SZKLANCE.

Informacje zawarte w poradniku to ogólne wytyczne, które mają pomóc w odpowiedzi na typowe pytania. Przed rozpoczęciem ćwiczeń lub aktywności fizycznej należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Zdrowe pożywienie dla Twojego pęcherza moczowego i ciała

Poznaj źródła pokarmów służące zrównoważonej diecie.

Spożywanie żywności dobrej jakości o wysokiej wartości odżywczej oraz picie wystarczającej ilości płynów może pomóc w:

- ✓ utrzymaniu prawidłowej wagi
- ✓ zmniejszeniu ryzyka rozwoju chorób związanych z trybem życia
- ✓ zwalczaniu infekcji
- ✓ profilaktyce chorób układu krążenia i cukrzycy
- ✓ utrzymaniu zdrowej skóry
- ✓ wspieraniu prawidłowego funkcjonowania jelit i pęcherza moczowego



WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

Dobre dla: Wspieranie prawidłowego funkcjonowania organizmu i zapobieganie chorobom. Witaminy i minerały pełnią różne funkcje: niektóre pomagają wzmocnić układ odpornościowy, wspierają przyswajanie składników odżywczych oraz poprawiają kondycję błon śluzowych i wiele innych.

Ile potrzebujesz? Zalecane jest minimum 5 porcji owoców i warzyw dziennie. To także ważne, aby zapewnić przyswojenie wystarczającej ilości błonnika.

Najlepsze źródła: Owoce i warzywa, ale witaminy można znaleźć w wielu

rodzajach żywności. Jeśli Twoja dieta będzie zróżnicowana, zwykle otrzymasz to, czego potrzebujesz. W razie potrzeby skonsultuj z lekarzem potrzebę przyjmowania suplementów.



BŁONNIK

Dobre dla: Odpowiednia ilość błonnika i płynów jest ważna dla utrzymania prawidłowej pracy jelit. To może pomóc uniknąć zaparć, które mogą również mieć negatywny wpływ na pęcherz moczowy.

Ile potrzebujesz? Należy dążyć do spożywania co najmniej 30g błonnika dziennie.

Najlepsze źródła: Świeże owoce i warzywa, kasze, pełnoziarniste pieczywo, orzechy i strączki.



BIAŁKO

Dobre dla: Budowania mięśni i odbudowy tkanek, prawidłowego działania układu odpornościowego, produkcji hormonów oraz enzymów.

Ile potrzebujesz? To zależy od wagi, wieku oraz ogólnej kondycji zdrowotnej. Zapytaj swojego lekarza, jaka ilość białka jest dla Ciebie odpowiednia, ponieważ jego zbyt duża ilość nie jest wskazana.

Najlepsze źródła: Chude mięso (np. drobiowe), ryby, chudy nabiał (np. serki, twarogi) oraz rośliny strączkowe.

Wskazówki dotyczące utrzymania zdrowej diety

Jak jeść i pić, aby utrzymać pęcherz moczowy w świetnej formie?

Twoje ogólne samopoczucie może wpływać na to, jak postrzegasz problemy z pęcherzem. Jeśli nie czujesz się dobrze, możesz również czuć, że to negatywnie wpływa na Twoje problemy z pęcherzem moczowym. Jedzenie zdrowej żywności i prowadzenie zdrowego trybu życia może dodać energii, wzmocnić ciało, poprawić samoocenę i sprawić, że poczujesz się lepiej.

Jak wypijać wystarczającą ilość wody?

Napełnij jedną lub więcej butelek czy dzbanków wodą, zawierającą łącznie 1,5-2 litrów wody i przechowuj je w lodówce. Dzięki temu woda będzie przyjemnie zimna i będziesz wiedział, że po opróżnieniu ich osiągnąłeś swój dzienny limit.

Jak zbilansować kalorie?

Jeśli chcesz jeść zdrowiej, możemy zasugerować, abyś jadł mniej i ograniczył ilość spożywanych, zwłaszcza tych mało wartościowych, przekąsek. Możesz również spróbować zastąpić wysokotłuszczowe produkty na ich niskotłuszczowe odpowiedniki np. śmietanę na jogurt. Wszystko zależy od zaleceń Twojego lekarza.

Jak zwiększyć spożycie zdrowej żywności?

Niech połowa Twojego talerza będzie zawsze wypełniona świeżymi owocami i/lub warzywami. Można zadbać o to, aby na talerzu były wszystkie kolory, w tym czerwony, pomarańczowy, jasnozielony i ciemnozielony. Znajdź zdrowsze przekąski, którymi możesz się delektować,



PROWADZENIE
ZDROWEGO TRYBU
ŻYCIA SPRAWI, ŻE
POCZUJESZ SIĘ
LEPIEJ.

Propozycje zmniejszenia spożycia niezdrowej żywności

- Spraw, aby takie produkty jak ciasta, ciasteczka, lody, pizza i hamburgery były wybierane okazjonalnie, a nie na co dzień. Kiedy je spożywasz, staraj się jeść je w mniejszych ilościach.
- Pij wodę zamiast napojów słodzonych.
- Spożywanie zbyt dużej ilości soli może podnosić ciśnienie krwi. Jedz mniej soli, a w zamian próbuj inne przyprawy i smaki. Sprawdzaj etykiety produktów spożywczych i staraj się wybierać te z mniejszą ilością soli.
- Zawsze, gdy zaczynasz coś nowego, trwa to chwilę, aż stanie się codzienną rutyną.
- Dla wielu osób korzystne jest spotkanie z ekspertem ds. żywienia, który może pomóc stworzyć plan żywieniowy w oparciu o indywidualne warunki medyczne i preferencje żywieniowe.

Problemy z pęcherzem moczowym – dlaczego warto pić więcej?



**PICIE DUŻEJ ILOŚCI
PŁYNÓW MOŻE
POMÓC WYPŁUKAĆ
BAKTERIE.**

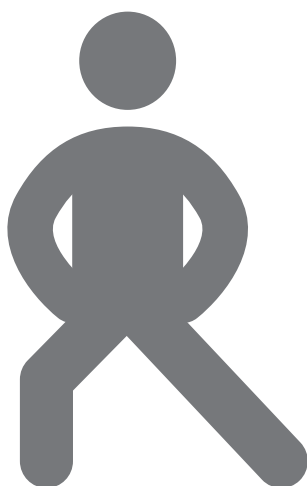
Ile powinieneś przyjmować płynów? Co (a czego nie) pić?

Kiedy masz problemy z pęcherzem, możesz czuć się mniej zachęcony do picia, ponieważ czujesz, że to zwiększa Twój problem przez konieczność częstszego oddawania moczu. Niestety, wręcz przeciwnie, przyjmowanie niewystarczającej ilości płynów może pogorszyć objawy.

Mocz, który jest bardziej zagęszczony z powodu picia za małej ilości płynów może przyczynić się do drażliwości pęcherza, skurczów pęcherza a także rozwoju bakterii w moczu.

Picie dużej ilości płynów może pomóc „wypłukać” bakterie. Woda jest najlepszą opcją, ale soki owocowe liczą się także do dziennego zapotrzebowania na płyny. Zawsze sprawdź Twoje zapotrzebowanie na płyny z lekarzem, ponieważ niektóre schorzenia mogą wymagać ograniczenia ilości płynów.





Podróż i sport

Kiedy podróżujesz lub uprawiasz sport, możesz mieć ochotę pić mniej, ponieważ nie chcesz cewnikować się w nieodpowiednich momentach. Ale picie większej ilości płynów jest ważne także w tych sytuacjach.

Jeśli podróżujesz w gorącym klimacie lub pocisz się podczas ćwiczeń fizycznych, pojawia się ryzyko odwodnienia.

Niewystarczające picie może również skutkować zaparciami, które wpływają na ogólny stan zdrowia i na zdrowie pęcherza.

Jeśli cierpisz na zakażenie dróg moczowych (UTI)

Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć UTI skonsultuj się z lekarzem tak szybko jak to możliwe. Jeśli jesteś w trakcie leczenia, zwiększ ilość wypijanej wody. Płyny spełniają dwie funkcje pomagając „wypłukać” bakterie z pęcherza i rozrzedzają (rozcieńczają) mocz.

Oddawanie rozcieńczonego moczu jest mniej bolesne niż moczu skoncentrowanego, który jest bardziej drażniący. Unikaj napojów zawierających kofeinę, takich jak kawa czy herbata.



A co z sokiem żurawinowym?

Być może słyszałeś o cudach żurawiny. Niektórzy ludzie mogą odnieść korzyści z picia soku żurawinowego lub przyjmowania wyciągu z żurawiny, ale nie ma jednoznacznych dowodów jej skuteczności. Zawsze należy skonsultować się z najpierw z lekarzem lub pielęgniarką, ponieważ żurawina (jak również inne suplementy) może mieć niekorzystne działanie w połączeniu z innymi lekami.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy,
zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.
Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

