

間質性膀胱炎 飲食法則

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

30 歲的林小姐，因一天上廁所次數高達幾十次，頻尿問題讓她十分困擾，睡眠品質也受到影響，求助於婦產科醫師，醫師告知她得了間質性膀胱炎。

造成間質性膀胱炎的原因有很多，包括不明原因的自體過敏、曾經罹患膀胱炎而造成的後遺症或是膀胱黏膜出現功能異常等，目前有百餘種的方式可以用來治療間質性膀胱炎，但卻沒有任何單一的治療方式可以成功治療患者。

每個病人對於治療反應不盡相同。因為對患者而言，壓力、藥物、過敏反應、性交、荷爾蒙等或是日常飲食改變都可能加劇膀胱症狀，所以患者一定要力求穩定正常的工作與生活型態，如此可降低疾病症狀發生。

研究發現，透過飲食管理也可以有效的改善間質性膀胱炎所產生的症狀，因此，治療間質性膀胱炎，除了藥物、手術之外，飲食調整也被美國泌尿學會納入第一線的治療方式之一。

近 20 年來，陸續有研究發現某些食物會刺激病人產生疼痛的症狀（如附表）。我們可以藉此經驗降低間質性膀胱炎症狀進而改善自身與家人的生活品質。

在日常生活中，我們利用幾個小方法，來找出引發持續的發炎症狀的原因。

一、飲食日記本

先準備一本飲食日記，上面可註記日期、進食時間、食物種類與份量、食物製備方式、進食後是否令症狀加劇、產生的症狀及備註（註記當天是否具有來自生活或工作等壓力或改變）。

飲食日記可以增加妳對於攝取食物的認識、幫助記錄妳對特定食物或飲料所產生的反應、有助於確定哪些食物可能會引發持續的發炎症狀、識別其他因素（如：壓力、運動或藥物等）而引起的發炎症狀、協助妳找出可以吃的食物及所需要限制的食物。



二、列出飲食禁忌清單

這些禁忌飲食包含表格中的紅燈食物、曾經觸發妳發炎症狀的食物，與自認為會觸發妳膀胱發炎的食物。

三、利用排除飲食步驟，找出個人化飲食

第一步為排出飲食階段，為期一個月。此時期的食物選擇應該以天然飲食為主軸（可參考附表中的綠燈食物）。執行排除飲食時症狀並不會立即改善，因為膀胱的修復需要時間，所以須保持鎮靜與耐心。

第二步為飲食導入階段。此時期主要目的為，分辨特定的食物或飲料是否令妳產生症狀。將想要測試的食物，逐漸遵循以下原則導入：一次以增加一種食物為主，為期三天。錯誤食物的攝取到觸發症狀產生的時間不一定，所以在食物導入階段，要特別注意。善用飲食日記，記錄時間、食

物、症狀等，這可讓妳更了解飲食與妳身體變化的相關。如果新導入的飲食確實與妳的症狀觸發相關，則建議這類的食物必須長期從妳的食物清單中去除。

四、確認原料是否含有禁忌

購買食物須仔細閱讀外包裝的標示，注意包裝食品的主原料與副原料是否有在妳的飲食禁忌清單裡，較為常見的是人工甜味劑或味精等。

很多罹患間質性膀胱炎的病人，經常因不知所措而道聽塗說，以至於飲食禁忌越來越多，但長期過多的飲食禁忌會造成營養不良，對症狀改善沒有任何幫助。記住，善用飲食日記並選擇新鮮天然的食物，搭配個人化飲食（每個人有屬於自己的食物禁忌），別害怕進食，積極配合醫師治療與營養師的飲食規劃，勇敢的創造屬於我們健康的未來。🌱

飲食導入原則

第一天	嘗試一點新食物或飲料（一小匙）
第二天	如果沒有症狀出現，則增加進食或飲用份量
第三天	如果沒有症狀出現，則測試正常份量



附表 食物紅綠燈（紅燈食物為患者應該避免之食物）

食物種類	綠燈（影響小）	紅燈（影響大）
全穀雜糧類	南瓜、豌豆、馬鈴薯、燕麥、白飯	
豆魚蛋肉類	魚（蝦、金槍魚和鮭魚）、蛋、家禽（雞肉和火雞）、羊肉、牛肉、豬肉	加工的三明治肉類（薩拉米香腸、博洛尼亞香腸）、黃豆
乳品類	牛奶（低脂肪和全脂）、奶酪（起士）	酸奶（優格）
蔬菜類	蘆筍、甜菜根、綠花椰菜、抱子甘藍、高麗菜、紅蘿蔔、白花椰菜、芹菜、黃瓜、茄子、蘑菇、櫻桃蘿蔔、菠菜、蕪菁、櫛瓜	辣椒、醬菜、酸菜、番茄及番茄製品
水果	杏子、香蕉、藍莓、椰棗、哈密瓜、西瓜、黑棗乾、梨、葡萄乾	蔓越莓汁、葡萄柚（汁）、檸檬、柳橙（汁）、鳳梨（汁）、草莓
油脂與堅果種子類	酪梨、堅果、花生（醬）、植物油	
飲料	穀物飲料、咖啡代用品（Cafix®、Pero®、Roma、Postum®）、水	酒、咖啡、茶、碳酸飲料（可樂、汽水等）
其他	香草、大蒜或香草使用橄欖油浸泡、爆米花、椒鹽脆餅（蝴蝶餅）	辣根、番茄醬、沙拉醬、醬油、醋、伍斯特黑醋醬（辣醋醬油、英國黑醋）、巧克力、比薩、辛辣的食物、泰國菜、印度菜、墨西哥菜、人造甜味劑、味精

■ 資料來源：<https://www.ichelp.org/living-with-ic/interstitial-cystitis-and-diet/elimination-diet/least-and-most-bothersome-foods/>

