

VEJIGA INESTABLE

Los cambios en la dieta pueden alterar los síntomas de pacientes con sintomatología Vesical irritativa. Los alimentos que acidifican la orina y los que contienen arilalquilaminas aumentan la urgencia y frecuencia urinarias irritando las áreas inflamadas de la vejiga y la uretra o sensibilizando receptores químicos. Además pacientes con ciertas alergias a algunos alimentos puede aumentas los síntomas urinarios.

Alimentos ácidos que deben ser eliminados de la dieta:

Bebidas alcohólicas	Ciruelas	Lima	Duraznos	Chile	Té
Manzana	Refrescos	Jitomate	Guayaba	Pimienta	Melón
Limón	Café	Naranjas	Nectarinas	Frambuesas	
Tomates verdes	Uvas	Fresas	Piña	Vinagre	

Alimentos ricos en arilalquilaminas (Tirosina, tiramina, triptófano, aspartate y fenilalanina)

Alimentos que deben ser eliminados de la dieta:

Aguacate	Vitaminas B y C	Ciruela pasa	Mayonesa	Hígado
Cerveza	Plátanos	Levadura	Crema ácida	Cebolla
Chocolate	Alimentos enlatados	Sacarina	Salsa de soya	Nutraswett
Pasas	Nueces	Quesos	Yogurt	Embutidos

Misceláneos: absténgase de fumar tabaco o usar cualquier tipo de drogas, píldoras para que reducir de peso, medicamentos que obtengan efedrina o pseudoefedrina.

Forma de llevar la dieta:

Inicialmente debe suspender todos los alimentos mencionados y esperar tres semanas para identificar si hay algún cambio en su sintomatología de observar cambios debe continuar con la dieta e ir probando de uno en uno cada alimentos eliminado para tratar de identificar cual de ellos es el que le provoca mayor alternación para eliminarlo definitivamente, los alimentos que no causen cambios pueden tomarse en pocas cantidades

Posibilidades de éxito:

Las manipulaciones alimentarias pueden ser muy utiles en algunos casos, sin embargo los resultados dependen directamente del apego que tenga usted al cumplimiento de la misma y de su caso en particular. Invariablemente los resultados solo son valorable a mediano plazo por lo que debe tener paciencia y constancia.

En caso de duda sobre esta dieta favor de contactar al médico tratante.