

Kaiser Permanente Urogynecology

刺激膀胱的飲食 Dietary Bladder Irritants

每一樣您進食或飲用的東西進入身體後都會分解成它們的化學成份。這些化學物質大部份最終會進入您的膀胱。如您的膀胱受到其中一種或幾種化學物質的**刺激**，儘管膀胱並不是滿脹，您仍然會覺得**迫切**要上廁所。有時候，膀胱受到刺激，甚至會不自覺地擠壓來排除這些產生刺激的化學物。結果造成小便滲漏或失禁。

以下列出的食物和飲料**有時**會對**一些人**的膀胱構成問題。很多人受到這少數的飲食所困擾。有些人卻受到這份清單以外的食物所影響。但沒有人會受所有食物影響的。

這一份清單的目的是幫助您辨認有沒有任何刺激您膀胱的食物。請記著，您的膀胱可能受不在這清單之內的食物所影響，所以您必須留心自己所有的飲食。您也可能發覺某一種或多種小量的刺激體不會影響您，但如果是大量的話，便會構成問題。一旦您能辨認出您膀胱的刺激體，您便可以在您膀胱特別敏感的時候 (例如尿道受感染)，或者當您不便上廁所的時候，盡量避免進食這些食物。

試驗您的食物 — 如果您認為某些食物可能會刺激您的膀胱，便應禁食這些東西一兩天。假如您的膀胱毛病沒有改善，便恢復該等飲食，看看癥狀是否會惡化。

水果

可能的刺激體:

柑橘類水果、莓果、皺皮瓜

蔬菜

可能的刺激體: 番茄、豆、洋蔥、豆腐。

肉類 / 魚類

可能的刺激體: 陳年的、罐頭的、醃製的、加工的或煙熏的肉 / 魚。鯷魚、魚子醬、鹹牛肉、含有亞硝酸鹽或硝酸鹽的肉類。

牛奶類 / 乳品類

可能的刺激體:

陳年乳酪、酸奶油、蛋、酸乳酪、巧克力

飲料

可能的刺激體: 酒精類飲品，包括啤酒和紅酒、碳酸飲品、咖啡 (包括不含咖啡因的)、茶、果汁 (包括蔓越莓汁)。

果仁

很多不同種類的果仁都可能是刺激體

調味料及防腐劑

可能的刺激體:

蛋黃醬、味噌、辛辣食物、糖、味精、aspartame (阿斯巴甜)、糖精

Kaiser Permanente Urogynecology

假如您的膀胱對 **ACIDIC FOODS** (酸性食物) 敏感，以下各種食物可能會加劇您的癥狀：

酒精	辣椒	檸檬	菠蘿
蘋果汁	柑橘類水果	檸檬汁	梅子
蘋果	咖啡	青檸	草莓
維生素 C	小紅莓	油桃	茶
皺皮瓜	葡萄	桃	蕃茄
碳酸飲品	番石榴	胡椒	醋

假如您的膀胱對 **ARYLALKYLAMINES** (芳基烷基胺) (某些蛋白質) 敏感，以下各種食物可能會加劇您的病徵：

牛油果	乳酪	菜豆	醃漬物	酸奶油
香蕉	雞肝	酸製酵母	菠蘿	醬油
啤酒	巧克力	蛋黃醬	西梅	維生素 B 和 C
啤酒酵母	鹹牛肉	Nutrasweet	提子乾	紅酒
罐頭無花果	小紅莓	果仁	裸麥麵包	酸乳酪
香檳	蠶豆	洋蔥	糖精	

有些人會發現改變飲食有效。要持之有恒並長期作出改變可能不容易，但可以使人受益。並不是說這是唯一治療小便毛病的方法，其他治療方法是可以合併一起使用的。不過，假如您能夠減少膀胱受到有關的化學物刺激，便可以減低倚賴其他的治療了。