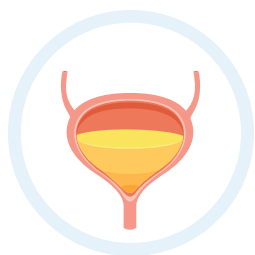


РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ

ПРИ ЦИСТИТЕ



Одним из провокаторов цистита являются продукты питания, которые раздражают слизистую мочевого пузыря и вызывают ее воспаление. Важную роль в терапии данного состояния играет диета и соблюдение питьевого режима. **Во время цистита нужно употреблять как можно больше мочегонных овощей и фруктов.** Это **поможет** не только быстрее **вывести бактерии из организма**, но и облегчить первоначальные симптомы.

РЕКОМЕНДОВАНО

- овощи и фрукты, вызывающее мочегонное действие - арбуз, кабачок, огурец, тыква
- мясо и рыба нежирных сортов
- молоко и кисломолочные продукты
- отруби и крупы из цельного зерна
- сливочное масло
- вода без газа, не кислые морсы (брусничный и клюквенный), компоты и соки
- травяной чай



ИСКЛЮЧИТЬ

- все белковые продукты
- продукты, содержащие эфирные масла: петрушка, сельдерей, чеснок, базилик, редька, лук
- рыбные, мясные и грибные бульоны
- помидоры, лимоны, апельсины и все цитрусовые
- сладости, шоколад и рафинированный сахар
- шпинат, щавель
- кофе, чай
- алкоголь



Дата следующего визита к урологу _____



Позаботься
о своем благополучии!