

خبراء يدقون ناقوس الخطر من أطعمة تضر بالمثانة... تعرف عليها



حذر خبراء الصحة من أن بعض الأطعمة قد تؤثر سلباً على صحة المثانة وتفاقم التهابات المسالك البولية (UTIs)، مؤكدين أن اتباع نظام غذائي "قلوي" يساعد في التخفيف من الألم وتسريع التعافي خلال فترة العلاج.

وأوضح الدكتور فيليب إي. زيمرن، مدير مركز "كاين" للمثانة في جامعة تكساس، أن: "علاج التهاب المسالك البولية لا يقتصر على النظام الغذائي فحسب، بل يتطلب الالتزام بتعليمات الطبيب بشأن تناول المضادات الحيوية للقضاء على العدوى"، مشيراً إلى أن: "بعض الأطعمة الحارة قد تهيج المثانة وتزيد من حدة الأعراض مثل الألم والحرقان".

وحذر الخبراء، خاصةً المصابين بالتهاب المثانة الخلالي (IC) أو فرط نشاط المثانة (OAB)، من الأطعمة الغنية بالتوابل الحارة مثل الفلفل الحار، الهالابينو، الصلصات الحارة والكاري، لما لها من تأثير مباشر في زيادة الرغبة الملحة للتبول وعدم الراحة.

ومن ناحية أخرى، ينصح الأطباء باعتماد نظام غذائي قلوي خلال فترة العلاج لتخفيف الأعراض، مع التركيز

على:

البروتينات النباتية: مثل التوفو والفاصوليا والعدس.

الدهون الصحية: زيت الزيتون والأفوكادو.

الخضراوات الطازجة والورقية.

منتجات البروبيوتيك: الزبادي والكفير.

الفواكه منخفضة الحموضة: التفاح، الموز، التوت الأزرق، التمر، التين، المانجو، الشمام، البطيخ،

والفراولة.

وأشار الخبراء إلى أن: "هذه الأطعمة تساعد في معادلة حموضة البول، مما يخفف تهيج المثانة ويقلل خطر

مضاعفات مثل حصى حمض اليوريك، مؤكدين أن الجمع بين العلاج الطبي والنظام الغذائي المناسب يساهم في

تحقيق التعافي بشكل أسرع وأكثر أماناً".