

## Suppletieadvies Blaasontsteking

### Beknopte beschrijving

Bij een blaasontsteking (cystitis) is sprake van een infectie van de blaas en urinebuis. De belangrijkste symptomen zijn een pijnlijk, branderig gevoel bij het plassen, vaak aandrang om te plassen maar met geringe mictie, en troebele, sterk ruikende urine.

In meer dan 80% van de gevallen wordt een urineweginfectie veroorzaakt door de E.coli-bacterie (deze bacterie kan met behulp van een urineonderzoek worden aangetoond). E.coli komt normaal gesproken in de darm voor, maar als de bacterie via de urinebuis in de blaas komt, hecht deze zich aldaar aan het slijmvlies en veroorzaakt een infectie.

Een blaasontsteking komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen omdat vrouwen een kortere urinebuis hebben dan mannen en de E.coli-bacterie dus gemakkelijker de blaaswand kan bereiken. Ook tijdens het vrijen kunnen bacteriën in de urinebuis van de vrouw komen. Daarom krijgen vrouwen soms een blaasontsteking na het vrijen.

### Nutriënten

D-mannose

*Vermindert aanhechting van E.coli aan de blaaswand door het bezetten van adhesine FimH van E.coli. Kan regelmatig terugkerende blaasontsteking helpen voorkomen.*

### Aanbevolen dagdosering

2.000-5.000 mg

*Verdeeld over de dag.\**

Cranberry-extract

*Vermindert aanhechting van E.coli aan de blaaswand. Kan regelmatig terugkerende blaasontsteking helpen voorkomen.*

1.000-1.500 mg

*Als vervanging van D-mannose.*

Probiotica (o.a. Lb acidophilus, Lb salivarius, Lb rhamnosus)

*Verbeteren de immuunfunctie van de blaaswand en verminderen de aanhechting van E.coli en andere uropathogenen.*

10-25 x 10<sup>9</sup> kve

Vitamine C (ascorbinezuur)

*Remt bacteriegroei in de urinewegen.*

1.000-3.000 mg

*Verdeeld over de dag.*

### Opmerkingen

- \*: Beginnen met 2 x 1.500 mg met 1 uur tussenpoos, daarna om de 4 uur 1.000 mg. Vervolgens 3-4 x 1.000 mg per dag en wanneer de klachten afnemen de dosering langzaam verminderen.
- Veel water drinken (1,5-2,5 liter per dag) om bacteriën en afvalstoffen sneller uit de urinewegen te spoelen.
- Geen suiker gebruiken.