

Bladder Irritants

Some foods and beverages are associated with bladder irritation. The best way to determine the foods that affect you is to eliminate foods you suspect cause irritation to find out if your symptoms improve. Eliminate one food at a time rather than a lot of foods so that you can determine the one(s) that causes irritation. Also, keeping a food diary in which you record everything you eat and drink can help you identify problem foods. While the list of foods that can contribute to bladder irritation is long, you may find that only a few of these items affects you.



Most Common Food Irritants

- Tomatoes and tomato products
- Citrus fruits and juices - Orange, grapefruit, lemon
- Cranberries and cranberry juice
- Coffee - decaf as well as regular
- Tea - black, green and herbal
- Carbonated beverages
- Alcohol
- Chocolate - however white chocolate and carob may be tolerated
- Artificial sweeteners
- Spicy foods

Other Considerations



It is important to drink enough fluid in order to avoid concentrated urine which can be irritating to the bladder.



Over-the-counter (OTC) medications that contain caffeine, ephedrine or pseudoephedrine and vitamin C may cause irritation.

Other Foods That Can Cause Irritation

- Nuts – although almonds, cashews, pine nuts and sunflower seeds may be tolerated
- Processed, smoked and canned meats and fish, as well as any products that contain nitrates or nitrites e.g. hot dogs, salami, bologna, ham
- Soy beans, soy foods (including soy milk) and soy sauce (because it is fermented)
- Fava and Lima beans may also cause irritation.
- Aged cheese – although processed cheese is often tolerated, e.g. American cheese
- Yogurt and sour cream
- Rye and sourdough bread
- Tolerance for fruits varies greatly, so try one type of fruit at a time. Pears, blueberries and melons (except cantaloupe) are generally the best tolerated
- Salad dressings and condiments made with lemon and vinegar e.g. mayonnaise, mustard, ketchup
- Some food additives e.g citric acid, monosodium glutamate (MSG)

Irritantes de la vejiga

Algunos alimentos y bebidas se asocian con irritación de la vejiga. La mejor manera de determinar los alimentos que tienen ese efecto en usted es eliminar los que sospecha que le provocan irritación para ver si mejoran los síntomas. Elimine un alimento por vez en lugar de varios, para poder determinar el/los que le provoca(n) irritación. Además, llevar un diario de alimentos en el que registre todo lo que coma y beba puede ser útil para identificar problemas con alimentos. Si bien la lista de alimentos que puede provocar irritación de vejiga es larga, tal vez descubra que solo algunos de ellos provocan efectos en su caso.



Alimentos irritantes más frecuentes

- Tomate y productos con tomate
- Cítricos y jugos de cítricos: naranja, toronja (pomelo), limón
- Arándano rojo y jugo de arándano rojo
- Café: tanto el descafeinado como el regular
- Té: negro, verde y de hierbas
- Gaseosas
- Alcohol
- Chocolate: aunque el chocolate blanco y la algarroba pueden tolerarse
- Endulzantes artificiales
- Alimentos picantes

Otras consideraciones



Es importante beber suficiente cantidad de líquidos para evitar que se concentre la orina, lo que puede irritar la vejiga.



Los medicamentos de venta libre que contienen cafeína, efedrina o pseudoefedrina y vitamina C pueden provocar irritación.

Otros alimentos que pueden provocar irritación

- Frutos secos: aunque las almendras, castañas de cajú, los piñones y las semillas de girasol pueden tolerarse
- Carnes y pescados procesados, ahumados y enlatados, así como todo producto que contenga nitratos o nitritos; p. ej., salchichas, salami, mortadela, jamón
- Frijoles de soja, alimentos con soja (incluso la leche de soja) y salsa de soja (porque está fermentada)
- Las habas y los frijoles de Lima también pueden provocar irritación
- Queso estacionado: si bien el queso procesado suele ser tolerado, p. ej., queso cheddar
- Yogur y crema ácida
- Centeno y pan de masa madre (agrio)
- La tolerancia a las frutas varía ampliamente, por lo que es bueno probar con un tipo de fruta a la vez. Por lo general, las que se toleran mejor son las peras, los arándanos azules y los melones (a excepción del cantalupo)
- Aderezos y condimentos para ensaladas a base de limón y vinagre, p. ej., mayonesa, mostaza y ketchup
- Algunos aditivos alimenticios, p. ej., ácido cítrico, glutamato monosódico (monosodium glutamate, MSG)