



# ETEN EN DRINKEN VOOR JE BLAAS

DE BESTE ADVIEZEN VOOR JOU OP EEN RIJTJE

# ZO ZORG JE GOED VOOR JEZELF

Als je te maken hebt met ongewenst urineverlies, is het goed om eens **stil te staan bij wat je eet en drinkt**. Sommige voedingsmiddelen staan er bijvoorbeeld om bekend dat ze je blaas prikkelen. Ook je drinkpatroon – wat en hoeveel je drinkt - verdient extra aandacht.

Ook staan we stil bij een echt 'vrouwenonderwerp': **veel vrouwen zijn bang om dik te worden en eten te weinig vetten**. Terwijl juist vetten zorgen voor balans in je hormoonhuishouding en een stralende huid!

## DRINK JIJ GENOEG?

Ook als je te maken hebt met ongewenst urineverlies, is het belangrijk om 'je blaas te blijven spoelen'. Je hebt misschien de neiging om minder te gaan drinken. Maar dat is niet gezond. Urine voert afvalstoffen af, en daar is voldoende vloeistof voor nodig. Als je te weinig drinkt, wordt je urine meer geconcentreerd: dit kan je blaas irriteren. Dit kan zelfs leiden tot blaasontsteking. Dagelijks heb je 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Je kunt gemakkelijk zien of je genoeg drinkt: je urine moet lichtgeel van kleur zijn. Als je urine donkerder is – of sterkt ruikt – weet je dat je te weinig drinkt.

### SLIMME TIP!

Zet elke ochtend een liter water in een kan klaar, of vul een literfles en neem die mee naar je werk. Als je die aan het einde van de dag leeg hebt, heb je in elk geval al een liter binnen. Wist je trouwens dat water op kamertemperatuur fijner is voor je lichaam dan heel koud water? Het kost je lichaam namelijk energie om koude dranken op te warmen tot je lichaamstemperatuur.



## JE BLAAS IS SNEL GEPRIKKELD

Misschien heb je het al gemerkt, maar van dranken met cafeïne en alcohol moet je vaker plassen. Let trouwens op, want ook thee bevat cafeïne, zelfs groene thee! Hoe sterker de thee, hoe meer cafeïne er in zit. Verder prikkelen ook citrusdrankjes, drankjes met koolzuur en kunstmatige zoetstoffen je blaas.

Natuurlijk hoef je al deze dranken niet per se te vermijden, een mens moet immers ook kunnen genieten. Maar misschien is het een idee om eens te proberen wat er gebeurt, als je deze dranken een paar dagen helemaal weglaat. Merk je verschil? In dat geval weet je welke dranken je beter kunt vermijden als je bijvoorbeeld op pad moet en er geen toilet in de buurt is.

### Zacht voor je blaas

- Water
- Kruidenthee
- Groentesap (geen tomaat of selderij)

### Prikkelend voor je blaas

- Koffie
- Thee
- Alcohol
- Sap van citrusvruchten
- Lightdranken
- Koolzuurhoudende dranken

## DRINK VOORAL OVERDAG

Per dag 1,5 tot 2 liter drinken is natuurlijk een behoorlijke hoeveelheid. Maak er een gewoonte van om deze hoeveelheid over de dag te verdelen. En om 's avonds zo min mogelijk te drinken. Daardoor hoef je 's nachts minder je bed uit en kun je beter doorslapen. Je zult merken dat je beter uitgerust wakker wordt!

## PRIKKELENDE GERECHTEN

Bepaalde gerechten kunnen ook prikkelend zijn voor je blaas. Er is alleen iets minder over bekend: het is vooral een persoonlijke aangelegenheid. Veel vrouwen merken dat gekruid en zuurrijke gerechten prikkelend werken op hun blaas. Heb jij ook het idee dat je gevoelig bent voor bepaalde gerechten of ingrediënten? Het is de moeite waard om uit te proberen wat er gebeurt als je ze weglaat!



## OBSTIPATIE EN URINEVERLIJES?

Jazeker! Je darm oefent in dat geval druk uit op je blaas. Zorg dus voor een soepele stoelgang. Dat doe je onder andere door te zorgen voor genoeg fruit, groente, peulvruchten en volkoren graanproducten in je voedingspatroon. En ook: zorg voor voldoende beweging!

## ROKEN EN URINEVERLIJES?

Ja, dat kan! Roken zelf veroorzaakt geen urineverlies, maar wel het hoesten dat met roken gepaard gaat. Hoesten verhoogt de druk op je blaas.





## GEVOELIG VOOR BLAASONTSTEKING

Het is een gegeven: veel vrouwen zijn gevoeliger voor blaasontsteking dan mannen. Dit heeft onder andere te maken met het feit dat onze urinebuis veel korter is dan bij mannen. Bacteriën kunnen daardoor gemakkelijker de blaas bereiken en een ontsteking veroorzaken. Ook hebben vrouwen in de overgang sneller last van een blaasontsteking: de afname van oestrogeen maakt de slijmvliezen van het genitale systeem dunner en daardoor gevoeliger voor blaasontstekingen.

Toch is de oorzaak van een blaasontsteking in veel gevallen dichterbij. De kans is groot dat je te weinig hebt gedronken. Als je te weinig drinkt, is je urine scherper. En dat kan een blaasontsteking veroorzaken.

## VOORKOM EEN BLAASONTSTEKING

Een blaasontsteking kun je beter zoveel mogelijk voorkomen. Regelmatige ontstekingen beschadigen het slijmvlies van je blaas. Daardoor is je blaas sneller geïrriteerd; dit maakt de problemen dus alleen maar groter. We hebben de beste tips om een blaasontsteking te voorkomen voor je verzameld.

- Let op of je een aanleiding kunt ontdekken voor je blaasontsteking. Had je last van stress, een griep of kou? Kreeg je de ontsteking na het vrijen? Afhankelijk van de aanleiding kun je verschillende maatregelen nemen om te proberen blaasontsteking te voorkomen.
- Zorg voor warme voeten en een warm onderlichaam. Draag sokken, klee je warm aan, neem een voetbad en leg een warme kruik in je bed.
- Versterk je afweer met extra vitamine C.
- Bescherm je genitaalstreek met een dun laagje vaseline of amandelolie.
- Gebruik producten die speciaal zijn gemaakt voor ongewenst urineverlies, TENA bijvoorbeeld.

### EEN PAAR KILOOTJES MINDER KAN HELPEN...

Er is een verband tussen ongewenst urineverlies en overgewicht. Als je toch al van plan was om af te gaan vallen, is urineverlies een goede extra reden. Als je enkele kilo's verliest, verminder je de druk op je blaas. Zorg wel dat je toch voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt als je op dieet gaat. Langzaam maar zeker afvallen geeft de beste, blijvende resultaten.



# VETTEN? JE HEBT ZE NODIG!

Vetten hebben een slechte naam, ze zouden ons dik maken. Ten onrechte. Het zijn vaak niet vetten die ons dik maken, maar vooral suikers. Vetten heb je als vrouw heel hard nodig. Voor de aanmaak van allerlei vrouwelijke hormonen bijvoorbeeld. Voor het opnemen van de vitamines A, D, E en K, de zogenaamde vetoplosbare vitamines. Maar ook je huid toont zich dankbaar als je voldoende vet binnenkrijgt. Daarom heel kort iets over de verschillen tussen vetten.

## DE FEITEN OVER VETTEN

Er is veel verwarring over vetten. Niet zo gek, want er zijn verschillende soorten vetten. En je hebt ze allemaal nodig. Je kunt vetten verdelen in:

1. Verzadigd
2. Enkelvoudig onverzadigd
3. Meervoudig onverzadigd

Teveel verzadigde vetten hebben een negatief effect op je gezondheid. Deze vetten kun je beter beperken. Verzadigde vetten zitten vooral in volle zuivel, vlees, chocolade, koekjes en snacks. Vetten uit categorie twee en drie zijn (meestal) wel positief. Hiernaast zie je welke 'vette' voedingsmiddelen je met een gerust hart kunt eten. Lees overigens wel even het kopje 'Transvet? Opgepast!'

### Kies gezonde vetten en eet:

- Olijven
- Pinda's
- Noten
- Avocado's
- Koud gegerste olie
- Vette vis

### Beperk ongezonde vetten en kies:

- Halfvolle zuivel
- Kies mager of minder vet vlees



# HANDIG OM TE WETEN

Een handige leidraad als het gaat om vetten, is de volgende. Vetten die in de koelkast stollen, zijn minder goed voor je gezondheid. Vetten die in de koelkast vloeibaar blijven, zijn beter. Kokosvet is daarop de enige uitzondering!

## TRANSVET? OPGEPAST!

Transvet is een variant van onverzadigd vet. En het is nog ongezonder dan gewoon verzadigd vet... Transvet ontstaat vooral in de fabriek, bij de bereiding van snacks en koekjes. Op de verpakking vind je daar vaak aanwijzingen over. Gehydrogeneerd vet, ook wel transvet of gehard vet genoemd.



## HOEVEEL VET HEB JE NODIG?

Volgens het Voorlichtingsbureau van de Voeding komt bij een gezond voedingspatroon ongeveer 30% van onze calorieën uit vet. Daarbij is het belangrijk om zo min mogelijk verzadigd vet of transvet te gebruiken.