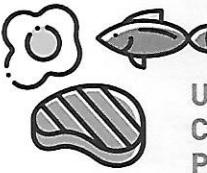


Cosa posso mangiare per prevenire la cistite?

Alimenti consentiti, da limitare e da evitare per mantenere il benessere urinario.

ALIMENTI	CONSENTITI	DA LIMITARE	DA EVITARE
	CEREALI Cereali integrali, pane integrale, quinoa, grano saraceno, miglio.	Cereali raffinati, pane bianco, segale, lieviti, derivati del pane: crackers, grissini, crostini.	Primi piatti pronti, pane o focacce molto farcite, pane dolce.
	VERDURE Tutte le verdure, a parte le sconsigliate, zuppe di verdura fresche.	Peperoni verdi, olive verdi, cicoria, tarassaco, portulaca, cime di rapa, porro cotto, cipolle, pomodori, crescione, zuppe di verdura surgelate.	Peperoncino, cipolle crude, sottaceti, crauti, semi di soia, succo di pomodoro e salse, tofu, zuppe di verdura in scatola.
	FRUTTA Mele gala, fuji, pink lady, mirtilli, cocco fresco, pere.	Albicocche, banane, frutti di bosco, more, lamponi, ciliegie, bucce agrumi, ribes, fichi, mango, melone, pesche, prugne, uvetta, marroni, rabarbaro, mirtilli rossi.	Arance, limoni, lime, pompelmo, frutta secca, uva, kiwi, frutto della passione, papaia, ananas, cachi, fragole.
	LATTE FORMAGGI Mozzarella, feta, ricotta, fiocchi di latte, latte, sostituti del latte.	Brie, parmigiano, camembert, emmenthal, gruyera, spalmabili di vari gusti, yogurt zuccherati, panna acida.	Formaggi trasformati, gelati, creme dolci di formaggio, formaggio di soia.
	UOVA CARNI PESCE Uova, carne bianca, carne rossa magra, pesce fresco e surgelato, frutti di mare.	Carni grasse, hamburger di soia, carne in scatola, caviale, acciughe, prosciutto.	Salumi, salsiccia, carni speziate, wurstel, polpa di granchio in scatola, prodotti di soia, pesce affumicato.
	GRASSI Olio d'oliva, mandorle, nocciole, anacardi, arachidi.	Noci macadamia, noci, semi di girasole, burro.	Noci pecan, pistacchi, oli di non nota provenienza.
	BEVANDE Acqua, succo fresco di mirtillo o pera, latte, latte di mandorla, camomilla, menta.	Succo d'arancia, uva, caffè decaffeinato, tè bianco, bevande contenenti zuccheri naturali.	Alcool, acqua gassata, zuccherata, aromatizzata, latte di soia, latte vari gusti e zuccherati, bibite gassate zuccherate, caffè, tè nero, energy drink, guaranà, succhi di frutta zuccherati.
	ZUCCHERI	Gli zuccheri, infatti, hanno azione infiammatoria; per questo motivo chi soffre di cistite dovrebbe evitare, o quantomeno limitare, il consumo di dolci.	