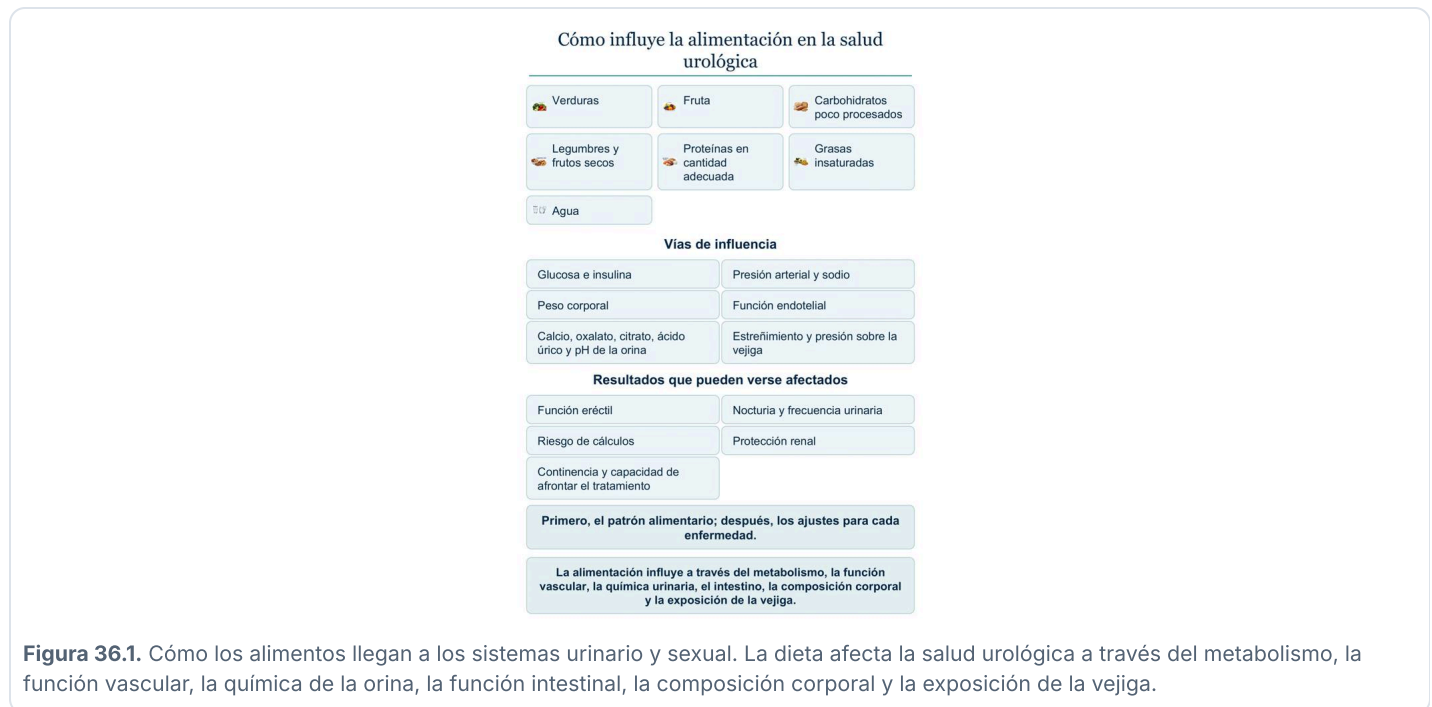


Dieta para la salud de la vejiga, la próstata y los riñones: lo que importa

La alimentación influye en la composición química de la orina, la función intestinal, los vasos sanguíneos, el peso, el control de la glucosa y la inflamación, pero rara vez es una cura por sí sola. El enfoque más útil es un patrón de alimentación sostenible, ajustado a su diagnóstico específico, con un cambio significativo puesto a prueba durante el tiempo suficiente para poder medirlo.



Puntos clave

- El patrón dietético general es más importante que cualquier alimento individual promocionado para la próstata o los riñones.
- Los desencadenantes de la vejiga, como la cafeína, el alcohol, las bebidas carbonatadas y los alimentos picantes o ácidos, son individuales.
- Un breve experimento de eliminación y reintroducción es más informativo que la restricción permanente.
- El estreñimiento merece tratamiento, ya que puede empeorar la urgencia, el vaciado, el dolor y los problemas del suelo pélvico.
- La prevención de cálculos debe basarse en el tipo de cálculo y la química de la orina; los suplementos deben revisarse como medicamentos.
- Comer más proteínas o beber más líquidos no es un consejo seguro para todos.

Preguntas para su urólogo

- ¿Qué alimento o líquido podría estar afectando razonablemente mi afección?
- ¿Qué cambio debería probar primero, y durante cuánto tiempo?
- ¿Cómo evaluaremos si está ayudando?
- Según mi tipo de cálculo o mi función renal, ¿hay límites que debería o no debería seguir?

- ¿Alguno de mis suplementos es motivo de preocupación?
- ¿Podría el estreñimiento estar contribuyendo a mis síntomas de vejiga?

Encuentre un urólogo cerca de usted: localurology.com · Adaptado de *A Urology Consult in a Book* (edición en español), de David Shusterman, MD, urólogo certificado. Información general, no es consejo médico. Hable con su propio médico sobre su situación.