

I 15 cibi per proteggersi dalla cistite

E quali alimenti evitare.



Scoprite come alleviare l'infiammazione dovuta alla cistite grazie a una sana alimentazione.

Anche nelle forme più lievi, la **cistite** è un disturbo molto fastidioso. Oltre alla terapia prescritta dal proprio medico di fiducia, è possibile prevenire e alleviare l'infiammazione anche attraverso una **sana alimentazione** che preveda il consumo dei seguenti cibi:

1. Agrumi
2. Kiwi
3. [Carote](#)
4. [Cavolo](#)
5. [Broccoli](#)
6. Zucca gialla
7. Spinaci
8. Indivia
9. [Cereali integrali](#) e [grano saraceno](#)
10. Patate dolci americane
11. Carni di agnello, manzo, maiale e tacchino
12. Aringa
13. Tuorlo d'uovo
14. Soia e suoi derivati
15. Semi di sesamo e girasole (da poter aggiungere a qualsiasi pietanza).

Chi soffre di cistite è bene che mangi questi cibi e che **limiti il consumo** di altri come **caffè, tè, zucchero e farine raffinate**; oltre che evitare del tutto gli alcolici in fase acuta.