

Bei überaktiver Blase mit Dranginkontinenz auf den Teekonsum achten:

Essen und Trinken wirken sich nicht nur auf die Verdauung, sondern auch auf die Blasenaktivität aus.

Wer an einer überaktiven Blase leidet, sollte Lebensmittel und Getränke, die den Harndrang fördern eher vermeiden. Als Dranginkontinenz wird eine Form der Harninkontinenz bezeichnet. Dabei verspüren Betroffene plötzlich und ohne vorherige Anzeichen, das starke Bedürfnis, unmittelbar eine Toilette benutzen zu müssen. Sie verlieren dabei meist schon Urin, bevor sie die Toilette erreichen. Das bedeutet „nasse“ überaktive Blase.

Viele Obst- und Gemüsesorten wirken zwar entwässernd, enthalten jedoch eine Reihe von wertvollen Inhaltsstoffen, sodass es wichtig ist, nicht bei Obst und Gemüse zu sparen sondern besser ihre Wirkung auf die Blase kennenzulernen. Bestimmte Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Coffein wirken anregend auf die Blasen- und die Nierentätigkeit und fördern eine gesteigerte Urinproduktion. In einer aktuellen Studie wurden koffeinhaltige und koffeinfreie Tee- und Kaffeesorten im Hinblick auf Ihre Wirkung bei einer überaktiven „nassen“ Blase mit Dranginkontinenz untersucht.

Es zeigte sich, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Teekonsum und dem Auftreten einer überaktiven „nassen“ Blase gab. Bei Konsum von koffeinfreiem Kaffee konnte dieser Zusammenhang nicht hergestellt werden. Die Untersucher zeigten in ihren Analysen, dass Personen mit einem Teekonsum von etwa 500 ml gegenüber Personen ohne Teekonsum ein erhöhtes Risiko für eine überaktive „nasse“ Blase haben. Sie raten daher dazu, bei einer überaktiven Blase den Teekonsum einzuschränken. Nicht erklärt wurde, ob der Effekt bei Kräutertee ähnlich ist. Bekannt ist die harntreibende Wirkung von Grünem Tee, Schwarzem Tee, sowie Tee aus Mate, Birkenblättern und Brennnessel. Diese Teesorten eignen sich nicht, wenn eine überaktive Blase die Lebensqualität einschränkt. Eher sollten Betroffene dann auf Roisbostee oder Wasser ausweichen.

Literatur:

Tang F et al. The association between wet overactive bladder and consumption of tea, coffee, and caffeine: Results from 2005–2018 National Health and Nutrition Examination, Survey. *Clinical Nutrition* 2024; 43: 1261–1269

Zusammenfassung : *Aktuel Ernährungsmed* 2024; 49: 356–362 | © 2024. Thieme.