magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 20. 7. 2023 | redakce Vím, co jím

Obtíže při močení? Vsaďte na brusinky i další ovoce a zeleninu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Obtize-pri-moceni-Vsadte-na-brusinky-i-dalsi-ovoce-a-zeleninu__s10012x19275.html

Jít „na malou“. Taková obyčejná každodenní věc. Pokud jsme fit, ani si tento očistný úkon našeho organismu neuvědomujeme. Jenže dostaví-li se při močení obtíže, nastává nepříjemné peklíčko. Neustálé nutkání, bolesti, pálení a řezání, někdy inkontinence.

Příčiny obtíží mohou být různé, od infekcí, plísní, nedostatečné osobní hygieny, až po psychiku. Teď v letním období se častěji setkáme se zvýšeným výskytem infekcí močových cest, které bývá spojeno s pobytem ve vodě, ponecháním si vlhkých plavek i po koupání, ale i nedostatečným pitným režimem. Infekce

postihují hlavně ženy, ale ani muži nejsou imunní. Ať už je ale příčina taková či onaká, v méně závažných případech a zejména v počátcích, kdy se problém teprve začíná projevovat, nám mohou pomoci a **přinést úlevu některé druhy ovoce a zeleniny**.

Nejsilnější jsou brusinky

Již léty osvědčeným mocným bojovníkem v zápase s obtížemi močových cest jsou **brusinky**. Podporují správnou činnost močového ústrojí a působí preventivně proti infekcím v něm. Mohou vyléčit i začínající zánět, případně **snižují horečku a zmírňují otoky**. Podporují celkovou imunitu organismu. Brusinky je možné konzumovat v různých formách. Dopřát si můžete stoprocentní šťávu, sirup, sušené plody, k dostání jsou ale i tabletky, kapky či tinktura. Případně si připravte odvar - použijte přibližně hrst brusinek na litr vody.

> *„Brusinky mají antibakteriální schopnosti, jsou skvělým antioxidantem. Obsahují vitamíny A, E, C, z minerálních látek železo, vápník a draslík. V boji proti infekcím močových cest se uplatňují brusinky také tím, že brání přilnutí bakterií na sliznici,“* vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Dobrou prevencí je vypít častěji skleničku **brusinkové či klikvové šťávy, nebo šťávy z černého rybízu**. Ty snižují pH faktor moči, což není pro bakterie právě příznivé prostředí.

Žlutá, modrá, červená

Máte-li rádi pestrost a nechcete setrvat jen u brusinek, můžete se při výběru plodů orientovat **podle jejich barvy**. Proti zánětům a bolestem, jejichž původci jsou bakterie, plísně či viry, bývá účinná zelenina a ovoce obsahující žluté, modré nebo červené barvivo. Při problémech s močením tak může pomoci například dvoutýdenní zvýšená konzumace **třešní, švestek, modrého hroznového vína či dalších tmavých bobulovin**.

Účinek zvýší cibuloviny

Ještě intenzivnějšího účinku lze dosáhnout, přidáme-li do jídelníčku zeleninu **s vysokým obsahem sirnatých sloučenin**, například cibuli, česnek, pórek, medvědí česnek, ředkev či ředkvičky, dobrá je i pažitka. Likvidují jak bakterie, tak plísně i viry.

V péči o močové ústrojí vykazuje skvělé výsledky i **kukuřice setá**. Ta zmírňuje dráždění. Zabraňuje také přilnavosti bakterií na střevní stěnu a dokonce tuto stěnu zpevňuje. Bakterie, které se tak na stěně neuchytí, zůstávají v moči. Proto je nutné dostatečně pít, moč tak naředit a bakterie tak vyplavit z těla.

Doplňte vitamín A

Při problémech s močovým měchýřem je vhodné tělo zásobit také dostatkem vitamínu A, který chrání buňky sliznice měchýře. Vitamín A najdeme nejen ve žlutých, oranžových a červených plodech, jako jsou například **mrkev, dýně, meruňky**, ale i v zelené a tmavozelené zelenině, například ve **špenátu, kapustě, brokolici**. Vitamínem A chráněné sliznice vylučují dostatek protilátek, které jsou schopny jako součást imunitního systému identifikovat a zneškodnit v těle bakterie, viry a další choroboplodné zárodky.

S horečkou k lékaři

Infekce močových cest bychom rozhodně neměli podceňovat. Při zanedbání léčby hrozí, že se **rozšíří dále přes močovod až k ledvinám** a může dojít k jejich chronickému poškození. Ovoce a zelenina mají rozhodně nezanedbatelnou moc při léčbě a zejména prevenci, ale v okamžiku, kdy obtíže

neustupují, anebo se k nim přidá horečka, je čas **okamžitě zavítat k lékaři**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.medvik.cz/medlike/infekce_mocovych_cest/
https://nortonchildrens.com/news/5-power-foods-better-urinary-health/
https://www.nzip.cz/clanek/1130-vitamin-a
Hafiz Ansar Rasul Suleria, Masood Sadiq Butt, Faqir Muhammad Anjum, Farhan Saeed, Nauman Khalid. Onion: nature protection against physiological threats. Crit Rev Food Sci Nutr. 2015;55(1):50-66.
https://www.celostni-medicina.com/opakovany-zanet-mocovych-cest/

antioxidanty bobulovité ovoce borůvky černý rybíz česnek cibule infekce infekční onemocnění léčivé účinky ledviny močové cesty prevence přírodní antibiotika vitamín A zánět močového měchýře

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz