

# Wat doe jij tegen urineweginfectie?

Deze tips zijn ook geplaatst op het forum op [www.dwarslaesie.nl](http://www.dwarslaesie.nl). Voeg daar je eigen ervaring toe!

We moeten af van het idee dat het normaal zou zijn dat een dwarslaever elk jaar een of meerdere blaasontstekingen heeft. Mijn ervaring van 42 jaar dwarslaeven, grotendeels zonder infecties: natuurlijk hygiëne betrachten, maar verder komt op de eerste, tweede en derde plaats gezond eten. Zie mijn filmpje Dwarslaeven 8 op YouTube. Eet en drink nooit suiker als je geen blaasontstekingen wilt! Gebruik verder de combi D-mannose/cranberry.

*Peter, 64 jaar, T10*

Niets hielp, totdat ik overstapte op een onderhoudsdosis antibiotica: Nitrofurantoïne 50 mg, eerst dagelijks, nu vier keer per week. Verder slik ik 1000 mg vitamine C en multivitaminen om de twee dagen.

*Frisian, 66 jaar, C6/7*

Allereerst: goede hygiëne. Voor het katheteriseren maak ik de eikel schoon met een nat gaasje en één keer vegen. Achteraf maak ik weer schoon met een droog gaasje. Na jaren van een beetje gemakzucht heeft dit protocol zich voor mij bewezen. Verder gebruik ik standaard 's ochtends en 's avonds een cranberrytablet. Ik ga nu op advies van een uroloog dagelijks D-mannose slikken; dat schijnt nog effectiever te zijn. Zie ik troebelheid in de urine, en komt dat niet doordat ik slagroom of een ander romig product heb gebruikt, dan neem ik vier à vijf peteh-bonen. Deze zijn verkrijgbaar bij een Indische toko. Je moet ze bewaren in de vriezer en er dan op kauwen tot ze fijn zijn. Dan pas doorslikken. Eerst smaken ze bitter/vies en vooral voor de omgeving stinken ze, maar dat went en ze werken ontzettend zuiverend. Als je er op tijd bij bent, wordt je urine snel weer helder.

*Bert, 70 jaar, T5/6*

Sinds corona er is heb ik geen blaasontsteking meer gehad, toeval? Of zou het komen door de verbeterde hygiëne in het algemeen? Aan mijn persoonlijke hygiëne is ieder geval niets veranderd. Ik vraag me af of er meer mensen ontstekingsvrij zijn gebleven.

*Paul, 52 jaar, T7/8*

Ik had aan de lopende band blaasontstekingen. Ondanks antibiotica, die ook steeds vervelender complicaties gaven. Voor mij bleken bacteriofagen de oplossing. Helaas is het in Nederland nog geen goedgekeurde behandeling, maar mensen die er meer over willen weten kunnen contact met me opnemen via [bacteriofagen@heureekma.nl](mailto:bacteriofagen@heureekma.nl).

*Arnold, 55 jaar, C4/5*

Ik had de hele tijd blaasontstekingen, totdat iemand met een laesie vertelde dat hij veel baat had bij kefir, dat je drinkt als een soort melk. Ik kreeg wat kefircultuur van hem en het is ongelooflijk hoe goed het hielp. Ik heb nog maar één keer antibiotica hoeven gebruiken, toen ik kefirmelk had gekocht bij de supermarkt. Sindsdien maken we het weer zelf. Dit is het recept: doe een eetlepel kefir in een halve liter melk. Laat het 48 uur op kamertemperatuur broeien. Zeef de korrels eruit en zet de melk die over is in de koelkast. Ik drink een kwart liter per dag. Ik gebruik nog steeds de kefircultuur die ik toen kreeg, want kefir groeit.

*Bert, 67 jaar, C4/6*

In de negen jaar dat ik een incomplete dwarslaesie heb, heb ik ongeveer honderd keer een urineweginfectie gehad, met alle vervelende bijkomstigheden erbij. Antibiotica werkt na verloop van tijd ook niet meer, dus wordt het steeds gevaarlijker. Naar aanleiding van het boek van Marc de Hond heb ik eind vorig jaar mijn uroloog verzocht een scan van mijn blaas te maken. En jawel hoor: blaaskanker. De tumoren zijn verwijderd en nu ga ik iedere drie maanden voor controle. Tegen iedereen wil ik zeggen: geniet van alles wat nog wél kan in het leven, wees zuinig op jezelf en laat minimaal één keer per jaar je blaas nakijken.

*Willem, 64 jaar, L1 t/m 4 incompleet*

*De volgende vraag:*

**Kun je wel eens lachen om jezelf met je laesie?**

**Bijvoorbeeld omdat er gekke dingen gebeuren?**

Reacties zijn welkom op [magazine@dwarslaesie.nl](mailto:magazine@dwarslaesie.nl).

De voornamen in deze rubriek zijn desgewenst op verzoek veranderd.