



MB 095 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT DIVERTICULOSIS ÉTRENDJE

A betegség lényege: A diverticulosis legtöbbször a vastagbelet érintő, a vastagbél falának zsákszerű kiöblösödésével járó kórkép. Kialakulásában meghatározó a bélfal izomzatának meggyengülése, illetve a bélfalra ható nyomás fokozódása (pl.: székrekedés). A székrekedés kialakulásában döntő szerepe van az ételmi rostokban szegény táplálkozásnak, és a nem megfelelő folyadékfogyasztásnak, így mindenképpen ételmi rostokban gazdag, folyadékban bő étrendre van szükség. A diverticulosis az esetek jelentős részében panaszmentes, azonban a diverticulumokban pangó széklet, és ennek okán létrejövő baktériumszaporulat miatt a bélfal begyulladhat, *diverticulitis* alakulhat ki.

A diéta célja: A székrekedés megakadályozása, a bélfal gyulladásának elkerülése, illetve a már gyulladt bélszakasz kímélete.

A diéta lényege: Rostdús, folyadékban bő, diverticulitis esetén átmenetileg rostszegény étrend.

Diverticulosis esetén ajánlott nyersanyagok, ételkészítési eljárások

A nyersanyag kiválasztás szempontjai: Legjelentősebb rostforrások a friss, nyers zöldségek, gyümölcsök, az ezekből készült ételek. Teljes kiőrlésű lisztek, a belőlük készült kenyerek, tészták, péksütemények, a korpafélék.

Zöldségfélék, gyümölcsök: A zöldségek, gyümölcsök többségének jelentős a rosttartalma, így naponta többszöri fogyasztásuk ajánlott, lehetőleg nyers formában. Legalább napi 500g nyers zöldséget, gyümölcsöt javasolt fogyasztani.

Ajánlott: Brokkoli, sárgarépa, petrezselyemgyökér, sóska, paraj, főzötök, paszternák, padlizsán, patisszon, cukkini, sütőtök, spárga, cékla, zöldpaprika, paradicsom, kígyóuborka, salátafélék, zellerszár, alma, ananász, citrom, sárga- és görögdinnye, cseresznye, grapefruit, kajszibarack, őszibarack, körte, mandarin, málna, meggy, narancs, szilva, ringló.

Egyéni tolerancia alapján fogyaszthatók (puffasztó hatásuk miatt): hónapos-, jégcsap-, és fekete-teretek, karfiol, káposztafélék, zeller, zöldbab, zöldborsó, hagymafélék, gomba.

Nem ajánlott (héj, magvak, durva rostok „beülhetnek” a diverticulumokba, ami gyulladást okozhat): Dió, mogyoró, mandula, pisztácia, tökmag, mák, napraforgómag stb., szárazbab, lencse, eper, málna, ribizli, szeder, egres, kivi (présnedveik fogyaszthatók).

Gabonaipari, sütő- és tésztaipari termékek: A gabonafélék ill. gabonaipari termékek közül a teljes értékű gabonát tartalmazó termékeket ajánlott fogyasztani magas ételmi rost tartalmuk miatt.

Ajánlott: Graham-liszt, rozsliszt, zabkorpa, zabpehely, rozspehely, búzacsíra, köles, barna rizs, Bakonyi barna kenyér, Graham-kenyér, korpás kenyér, rozsos kenyér, tönkölybúza kenyér, rozsbuci, kukoricás buci, korpás kifli, korpás zsemle, Bajor rozskenyér, kukoricás kenyér, durumtészták, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztafélék.

Húsok, húskészítmények: A húsok és húskészítmények nem tartalmaznak ételmi rostokat, de az egészségmegőrzés érdekében célszerű a sovány húsféléket és húskészítményeket előnyben részesíteni.

Ajánlott:

- Sovány sertés- (comb, karaj), marha-, vad-, csirke- és pulykahús (bőre nélkül),
- Zsírszegény halak: tonhal, busa, heck, harcsa, makréla, fogas, keszeg, tőkehal
- Alacsony zsírtartalmú felvágottak: gép-, selyem-, fátyol-, csirkemell- és pulykamellsonka, pulykajava, aszpikos felvágottak, Zalai, sonkaszalámi, fehérpecsenye, baromfi párizsi, virsli.



MB 095 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT DIVERTICULOSIS ÉTRENDJE

Tej, tejtermékek: A tej- és tejtermékek nem, vagy csak kis mennyiségben tartalmaznak élelmi rostokat, de az egészségmegőrzés érdekében célszerű a zsírszegény, hozzáadott cukrot nem, vagy kis mennyiségben tartalmazó termékeket választani.

Ajánlott:

- Csökkentett zsírtartalmú tejek: 0,1-1,5%, kefir, natúr joghurt, aludttej, tejföl: 8-12%-os, sovány-, félzsíros túró
- 20% zsírtartalom alatti sajtok: Óvári, köményes, Lestyános, Medve light, Medve Fitt, Camping light, Tolle light trapista, Tolnai, Mozzarella, Feta, minden "light" felirattal ellátott, csökkentett zsírtartalmú készítmények.

Nem ajánlott mennyiségben: 2,6 %-os tej, 20 %-os tejföl, tejszín, habtejszín, 20 % zsírtartalom feletti sajtok: Trappista, Edámi, Parmezán, Pálpusztai, Parenyica, Karaván, Pannónia stb.

Zsiradékok, kenőzsiradékok: A zsiradékok nem tartalmaznak élelmi rostokat, de az egészségmegőrzés érdekében célszerű a növényi eredetűeket előnyben részesíteni, és ezeket is csak mértékletes mennyiségben használni.

Ajánlott: Napraforgó-, repce-, olíva-, tökmag-, szója-, dió-, és mogyoróolaj. Light termékek: Delma, Linco, Leia, Ráma, Flóra, light vajkrémek.

Tojás: A tojás nem tartalmaz élelmi rostokat, heti ajánlott mennyisége 3-5 db, zsírszegényen elkészítve.

Folyadékok: A magasabb rostbevitel bőséges folyadékfogyasztást igényel, legalább 2,5-3,5l naponta. Ezért erre különösen figyelni kell, érdemes félliteres kulacsból, pohárból inni, hogy nyomon tudjuk követni a megfelelő bevitelt. Előnyben részesítve a hozzáadott cukrot nem tartalmazó italokat, ásványvizet, csapvizet.

Ajánlott: Víz, ásványvíz, tea (cukor nélkül), hozzáadott cukrot nem tartalmazó rostos gyümölcslevek, zöldséglevek.

Ajánlott ételkészítési eljárások

1. Az ételek rosttartalma növelhető egyrészt a nyersanyag válogatás során a rostús alapanyagok előnyben részesítésével, másrészt az ételkészítés során magas rosttartalmú termékkel való dúsítással.
2. Töltött, rakott ételek esetén a rizst vagy egy részét zabkorpával, zabpehellyel, esetleg barna rizzsel dúsíthatjuk, helyettesíthetjük.
3. Vagdaltak készítésénél a zsemlet teljes kiőrlésű kenyérrel, rozskenyérrel, korpás zsemelével, zabkorpával, zabpehellyel helyettesíthetjük.
4. Sütemények, házi készítésű kenyerek, zsemlek sütéséhez használhatunk Graham-lisztet, egyéb teljes kiőrlésű lisztet, illetve a finom- és rétesliszthez keverhetünk néhány evőkanál zabkorpát.
5. Levesek, főzelékek, mártások sűrítésénél (habarás, rántás) szintén teljes kiőrlésű lisztet alkalmazhatunk.



MB 095 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT DIVERTICULOSIS ÉTRENDJE

Diverticulitis esetén:

A gyulladt bélszakasz kímélete érdekében a könnyen emészthető, durva élelmi rostokban szegény nyersanyagokat kell előnyben részesíteni, és az ételek készítésénél is erre kell törekedni. Javasolt a hozzáadott cukorban szegény élelmiszerek választása is a cukor bélmozgást fokozó hatása miatt, valamint a zsírszegény nyersanyag válogatás és konyhatechnológia a könnyebb emészthetőség érdekében. A gyulladás megszűnése után fokozatosan át lehet térni a rostús étrendre.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok, ételkészítési eljárások diverticulitis esetén

Zöldség- és főzelékfélék:

Ajánlottak: Sárgarépa, főzőtök, fejes saláta, brokkoli, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütőtök, cékla, paraj, sóska. A zöldborsót, zöldbabot célszerű áttörve fogyasztani.

Nem ajánlottak: Paprika, paradicsom, uborka, gomba, retek, karfiol, karalábé, kínai kel, hagymafélék, zeller, szárazbab, sárgaborsó, lencse, káposztafélék, csemegekukorica.

Gyümölcsök: A gyümölcsöket célszerű hámozva fogyasztani, vagy préslevüket inni.

Ajánlottak: Alma, birsalma, körte, őszibarack (hámozva), esetleg citrom.

Nem ajánlottak: Banán, narancs, grapefruit, szilva, cseresznye, kajszibarack, ananász, mandarin, kivi, szőlő, málna, eper, ribizli, szeder, dió, mogyoró, mandula, mák, tökmag, pisztácia stb.

Gabonaipari sütő- és tésztaipari termékek:

Ajánlottak: Búzaliszt, rizs, kenyerek (fehér, félbarna), zsemle, kifli. Zab- kukorica- búza- és rizspehely, száraztészta, extrudált és puffasztott termékek (Hamlet, Abonett, kölesgolyó, buláta).

Nem ajánlottak: Magas zsír- és cukortartalmú pékáruk, pl. kakaós csiga, búrkifli, sajtos roló, croissant, tepertős pogácsa, lekváros táska, briós, sajtos rúd stb.

Tej, tejtermékek:

Ajánlottak: Sovány kefir, joghurt, sovány és félzsíros sajtok: Óvári, Medve light, Camping light. Tolnai, Mozzarella, Feta, Sovány és félzsíros tehéntúró, nem aprómagvas gyümölcsjoghurtok, zsírszegény tejföl (8-12%), sovány tej (0,1-1,5%)

Nem ajánlottak: Zsírdús (3,6 %-os) tej, zsíros és füstölt sajtok, pl. Pannónia, Trappista, Karaván, Ementáli, Márványsajt, tejföl (20%), vaj, tejszín, habtejszín, juhtúró.

Húsok, húskészítmények, halak:

Ajánlottak:

- Sovány húsrészek: csirke-, és pulykamell bőre nélkül, sertéskaraj és -comb, házinyúl, borjúcomb, marha vesepecsenye, felsál
- Halak közül: makréla, heck, tonhal, busa
- Sovány felvágottak: gép-, selyem-, fátyol-, pulykamell-, és csirkemell sonka, csemegekarakaj, aszpikos sonka, pulyka-, és sertés párizsi

Nem ajánlottak: Zsíros húsrészek és felvágottak, kolbász, hurka, füstölt húsok és húskészítmények, belsőségek, kocsonya, szalonnafélék



MB 095 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT DIVERTICULOSIS ÉTRENDJE

Folyadékok:

Ajánlott (minden étkezéshez): Szénsavmentes ásványvizek, gyümölcssteák, világosra főzött fekete tea, szűrt gyümölcs- és zöldséglevek.

Nem ajánlott: Szénsavas üdítőitalok, feketekávé, erősre főzött tea, alkoholos és energitalok, szörpök, tömény cukros italok.

Ételkészítési eljárások:

- Javasolt a főzés, párolás, aromás párolás, sütés sütőzacskóban, teflonban, cserépedényben és alufóliában.
- Nem javasolt a bő zsiradékban sütés, pl. rántott hús, sült burgonya, lángos.
- Sűrítési eljárások közül javasolt a száraz és diétás rántás (a zsiradékot utólag, hidegen keverjük a liszthez), egyszerű (liszt+víz) és kefires habarás, burgonyával és a főzelék saját anyagával való sűrítés.
- Nem javasolt a magyaros rántás sem.

Ízesítés:

- Kímélő fűszerezés: kapor, majoránna, borsikafű, köménymag, snidling, zeller, bazsalikom, kakukkfű, petrezselyemzöld, oregánó.
- Nem javasolt a szalonnával való tűzdelés, füstölés, pácolás, zsiradékban pirított hagyma, fokhagyma, bors, csípős paprika, curry, torma, mustár, majonéz.