



MB 102 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

A GYOMOR- ÉS NYOMBÉLFEKÉLY ÉTRENDI KEZELÉSE

Dátum:
2022.05.30.

A fekély jól körülírt, kerek vagy ovális seb a gyomor, vagy a nyombél nyálkahártyáján. Fekély akkor alakul ki, ha valamilyen kiváltó ok miatt túl sok gyomorsav termelődik, vagy a gyomrot és a nyombélet a gyomorsav maró hatásától védő mechanizmus elégtelenül működik.

A típusos fekély gyógyulásra és kiújulásra is hajlamos. Vezető panaszok a fájdalom és az égő érzés, mely gyomorfekély esetén főleg étkezés után, nyombélfekélynél viszont üres gyomor mellett jelentkeznek.

A diéta célja:

- a gyomor- és nyombél nyálkahártya megnyugtatója, regeneráció segítése
- energia- és tápanyaghiány pótlása,
- a beteg közérzetének és általános állapotának javítása.

A diéta lényege:

- tápanyagtartalma a beteg általános állapotától függ, általában energia- és fehérjegazdag
- vitamindús, ásványi anyagok közül a vasban és a kalciumban gazdag
- nehezen emészthető, vízben nem oldódó rostokban minél szegényebb
- kímélő fűszerezésű
- gyakori, kisebb étkezések javasoltak.

Az étrend összeállításánál figyelembe kell venni a beteg tápláltsági állapotát, az egyéni tűrőképességét és ízlését.

A beteg állapotától függően az étrend lehet **folyékony, pépes, majd szilárd.**

Az étrend folyékony formáját (nyáklevések, pürélevések, krémlevések, zöldség és gyümölcs szűrt leve) vérző fekély esetén adjuk. A beteg fogyaszthat kevés tejet kortyolgatva, de csak abban az esetben ajánlható, ha a gyomornyálkahártya nem kifejezetten gyulladt, mert ellenkező esetben puffadást, teltségérzetet, hányingert okozhat. Néhány nap után pépes étrendre térünk át, mely kíméli az emésztőrendszert. A pépes étrend azonban csak konyhatechnikát jelent, minden esetben magas biológiai értékű táplálékot kell adnunk, húspürék, húspudingok, felfújtak, főzelékpürék, mártások, gyümölcspépek, - turmixok, melyeket dúsíthatunk tejporral, tejszínnel, esetleg tápszerekkel.

A **fekély a gyógyulásával**, a beteg közérzetének javulásával áttérhetünk a szilárd, darabos étrendre. A fekélybetegek egy részében két étkezés között több gyomorsav termelődik, mint az egészséges ember gyomrában és ez panaszokat okoz. Ezért a gyomor lehetőleg soha ne ürüljön ki teljesen, mert a gyomorban lévő táplálék segítheti a feleslegben termelődő sav lekötését. Éppen ezért naponta négy-hat étkezés javasolt. Egyszerre mindig keveset egyék a beteg. Az egyszerre kis mennyiségek elfogyasztásának másik előnye ugyanis, hogy kevésbé terheli mechanikusan a gyomrot.

A gyomorsav közömbösítése nemcsak az étkezési gyakoriság növelésével valósítható meg. Befolyásolja azt a táplálék halmazállapota és tápanyag-összetétele is. A folyadékok gyorsan kiürülnek a gyomorból, a pépes ételek lassabban. A darabos, szilárd táplálékok fejtenek ki legtovább a gyomorban savmegkötő hatást. Ezért az javasolható, hogy a folyékony, ill. pépes étel, élelmiszer fogyasztásakor szilárd táplálékot is fogyasszon a beteg, és csak addig legyen pépes étrenden, míg állapota feltétlenül megkívánja.

A tápanyagok (fehérjék, zsírok, szénhidrátok) befolyásolják a gyomorürülés sebességét, savmegkötő és savtermelésre gyakorolt hatásukban különböznek egymástól. A zsiradékok és a keményítők nem fokozzák a savtermelést, a fehérjék igen. Tévhit azonban, hogy savtúltengésben, illetve fekélybetegségben bőségesen lehet zsiradékot fogyasztani. A zsiradékok a gyomorsav elválasztást lassítják, de a zsírban gazdag táplálékok fokozzák a teltségérzetet, és puffadást okozhatnak.

**A GYOMOR- ÉS NYOMBÉLFEKÉLY ÉTRENDI KEZELÉSE**

Ezért mértékkel ajánlhatók fogyasztásra. Lehetőleg növényi eredetű zsiradékokat kell használni ételkészítéshez, és mérsékelni kell az állati eredetű zsiradékok fogyasztását.

A hevített zsiradékokban a gyomornyálkahártyát erősen izgató bomlástermékek keletkezhetnek, ezért a pirítástól, hosszas sütéstől óvakodni kell.

A kenyér és péksüteményekből, burgonyából, rizsből, illetve zöldség- és főzelékfélékből álló, állati eredetű fehérjével kiegészített étkezésnek van a legjobb savmegkötő hatása.

ALKALMAZHATÓ KONYHATECHNOLÓGIÁK

Hő közlés: főzés, párolás, aromás párolás (hús és zöldségek együtt), cserépedényben, sütőzacskóban, fóliában sütés, főző- párolóedények használata.

Nem ajánlott a bő zsiradékokban sütés, pirítás, grillezés.

Sűrítési eljárások: diétás rántás, habarás tejszínnel vagy tejföllel, burgonyával, saját anyagával való sűrítés.

Ízesítés: az „erős” fűszerek (erős paprika, feketebors, vöröshagyma, fokhagyma, ecet, torma, mustár, stb.) a gyomor és bélnyálkahártya vérbőségét, gyulladását okozzák, használatuk kerülendő. A túlzott sózás szintén káros. Ezek helyett kellemesen lehet ízesíteni szárított zöld fűszernövényekkel, pl. citromfű, kapor, kakukkfű, kömény, lestyán, majoránna, rozmaring, szegfűbors felhasználásával. A hagyma pirítása szintén kerülendő. De a hagyma ízt visszacsempészhetjük a kímélő étrendbe is, ha a főtt hagyma főzővizét használjuk ételkészítéshez. A bors helyett használhatunk szegfűborsot, de jól helyettesíti a bors ízt a kakukkfű is.

ÉLELEMISZER VÁLASZTÁS

Tej, tejtermékek: fogyasztható a tej (egyéni tűrőképesség szerint), a sajtok közül a lágy sajtok könnyebben emészthetők (krémsajt, ömlesztett sajtok). A friss édeskés túró is ajánlható diétában. Tejföl, tejszínt használhatunk ételek készítésekor. Kis mennyiségben vaját is fogyaszthat a páciens.

Nem ajánlottak a zsíros, füstölt, penésszel érlelt sajtok.

Húsok, húskészítmények: ajánlottak a zsírszegény húsok, húskészítmények jól beilleszthetők az étrendbe. Különösen ajánlhatók a szárnyasok. Jól emészthetők a csirkemáj, pulykamáj, zúza is, alkalmanként fogyaszthatóak. Hetente legyen az étrendben sovány, lehetőleg tengeri hal.

Nem ajánlottak a zsíros, füstölt húsok, húskészítmények, zsíros, erősen fűszerezett felvágottak, kolbász- és szalámitfélék.

Zöldség- és főzelékfélék: ajánlott a burgonya, brokkoli, sárgarépa, fehérrépa, kapor, fejes saláta, tök, paraj, padlizsán, cukkini.

Nem ajánlott a szárazbab, karalábé, karfiol, kukorica, gomba, paradicsom, paprika, uborka, káposzta, póréhagyma, lencse, vöröshagyma, fokhagyma, sárgaborsó, retek, savanyú káposzta, szója.

A zöldségfélék közül a zsenge, rostszegény példányok alkalmasak arra, hogy az étrendbe illesszük. Ha a puffadást előidéző zöldségféléket fedő nélkül főzzük, a puffadást okozó illóolajok eltávoznak belőlük.

A gyümölcsök közül ajánlott az alma, őszibarack, banán, birsalma, körte.

Nem ajánlott szilva, eper, málna, egres, szőlő, datolya, füge, mazsola, narancs, mandarin, citrom,

Általánosan elmondható, hogy az apró magvas gyümölcsök kerülendők.



MB 102 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
A GYOMOR- ÉS NYOMBÉLFEKÉLY ÉTRENDI KEZELÉSE

Dátum:
2022.05.30.

A kenyér, péksütemények közül inkább a kissé szikkadt, másnaposat adjuk. Laza csomókban kerülnek a gyomorba, az emésztőnedvek jól hozzáférnek, és tovább duzzadva a nagy felület képes a felesleges gyomorsav lekötésére. Ajánlott a rizs, búzadara, búzaliszt, száraz tészták, fehér- félbarna kenyér, zsemle, kifli, háztartási keksz, babapiskóta, kétszersült, pászka, kalács.

Nem ajánlottak a magas rosttartamú, nagy százalékban teljes kiőrlésű lisztet tartalmazó, sokmagvas pékáruk.

Tojás: ajánlott főzve, buggyantva, kevés zsiradékkal sütve tükörtojásnak.

Nem ajánlott a zsírosan elkészített tojásrántotta.

Italok: folyadékok közül ajánlott a víz, szénsavmentes ásványvíz, gyógyteák, zöldtea, gyümölcsteák, gyümölcsturmikok.

Nem ajánlott a szénsavas víz, üdítő italok, magas rosttartalmú gyümölcslevek, alkoholos italok, kávé.

A fekély begyógyulásával, a panaszok megszűntével sem szabad a diétát figyelmen kívül hagyni. Az étrend kialakítása minden esetben a panaszt nem okozó élelmiszerekkel, ételekkel kezdődik. Majd fokozatosan kell a választékot növelve meggyőződni a további táplálékok egyéni alkalmazhatóságáról. Célszerű jól megrágni a táplálékot. Az étkezés körülménye mindig nyugodt legyen. Továbbra is óvatosan kell bánni az erős fűszerekkel, lényeges a napi négyszeri-hatszori étkezés és tilos a dohányzás.

