



MB 116 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

Étrendi ajánlások Crohn-betegségben szenvedők részére

A bélfal valamennyi rétegére kiterjedő, gyakran autoimmun eredetű, krónikus gyulladást nevezünk Crohn-betegségnek.

Az étrend összetételét mindig az aktuális egészségi állapot határozza meg. Heveny szakaszban legfontosabb szempont a só- és folyadékpótlás. Egyensúlyi állapotban, nyugalmi szakaszban az étrend lehetőségei tág határok között mozoghatnak.

A diéta összeállításánál figyelembe kell venni:

- az aktuális egészségi állapotot
- egyéni érzékenységet
- ízlést

A diéta célja:

A betegség következtében a tápanyagok felszívódása zavart szenved, ezért fontos a megfelelő mennyiségű energia- és tápanyagbevitel, valamint célunk a gyulladt bélszakasz kímélete.

A diéta lényege:

Energiadús, fehérjebő, zsír- és rostszegény, kímélő fűszerezésű, hozzáadott cukor- és tejcukorszegény étrend.

Ajánlott a napi többszöri, akár ötszöri, hatszori étkezések száma, hogy a gyomor-bélrendszert ne terheljük túl egy-egy bőségesebb étkezéssel.

A diéta jellemzői:

◆ Az egyszerű cukrokban gazdag nyersanyagok (méz, jam, cukor és az ezeket nagy mennyiségben tartalmazó élelmiszerek) fogyasztása kerülendő, bélmozgást serkentő hatásuk miatt. Javasolt az összetett szénhidrátokat tartalmazó nyersanyagok (zöldség, gabonafélék) fogyasztása. Az étrendben szereplő szénhidrátok döntően keményítőt tartalmazó nyersanyagok legyenek (burgonya, rizs, kenyér, péksütemények), melyek fontosak a bélhámsejtek regenerálódásához.

◆ A betegséghez gyakran társul a tejcukorbontó enzim hiánya (laktázhíány), ilyenkor a tej fogyasztása panaszt okozhat, ezért laktózmentes tej fogyasztása javasolt.

◆ A probiotikumok kedvező hatással vannak az egészségre, hozzájárulnak az emésztőrendszer egészséges működéséhez, a bélflóra egyensúlyának fenntartásához. Crohn-betegségben sok esetben javíthatják a közérzetet, enyhíthetik a tüneteket. Probiotikumot tartalmaznak a probiotikus joghurtok, kefirek, probiotikumokat tartalmazó étrendkiegészítők.

◆ Fokozottan kell figyelni a megnövekedett vitamin- és ásványianyag bevitelre: C-vitamin, A, D, E, K vitamin és vas, cink, magnézium, kalcium. A megnövekedett igény pusztán étrendi úton nehezen kivitelezhető. Étrend-kiegészítőt kizárólag szakember (házi orvos, szakorvos, gyógyszerész, dietetikus) javaslatára célszerű fogyasztani.

◆ B12-vitamin fokozott bevitelére van szükség a gyógyszeres kezelések miatt, melyet állati eredetű élelmiszerekből lehet pótolni (hús, tej és tejtermékek, tojás). A vérszegénység befolyásolására orvos által ajánlott gyógyszeres kiegészítés javasolt.

◆ A vesekőképződés lehetősége miatt az oxálsavban gazdag nyersanyagok, élelmiszerek (paraj, sóska, rebarbara, zeller, cékla, kakaó, csokoládé) fogyasztása ritkán ajánlott.



MB 116 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

Étrendi ajánlások Crohn-betegségben szenvedők részére

◆ Crohn-betegségben gyakori a koleszterines epekőképződés, ezért ritkábban fogyasszon magas koleszterintartalmú élelmiszereket, nyersanyagokat: velő, belsőségek, állati eredetű zsírok, szalonna, szárnyasok bőre, vaj, tejszín, tejföl, tojássárgája.

◆ A vízdékony élelmi rostok (alma, birsalma, sütőtök, sárgarépa) fogyasztásának növelése, a vízben nem oldódó élelmi rostok fogyasztásának kerülése (durva rostok: teljes kiőrlésű pékáruk, zöldségek, gyümölcsök héja, magjai) ajánlott.

◆ Ajánlott az erős, izgató fűszerek mellőzése.

◆ Nagyon fontos az egyéni különbségek és tűrőképesség figyelembe vétele.

◆ Abban az esetben, ha a hagyományos ételek elfogyasztásával a megfelelő tápanyagbevitel nem biztosítható, kiegészítésként speciális tápszereket célszerű fogyasztani. Crohn-betegség esetén javasolt a nagy energia- és fehérjetartalmú, valamint laktóz- és rostmentes tápszereket választani.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok:

◆ Zöldség- és főzelékfélék:

Ajánlottak: sárgarépa, főzőtök, fejes saláta, brokkoli, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütőtök, cékla

Az egyéni tűrőképesség alapján alkalmazhatók csak, ha nem okoz panaszt: paprika, paradicsom, uborka, gomba, retek – lehetőleg a héjuk nélkül, karfiol, karalábé, kínai kel, zöldborsó, zöldbab, vöröshagyma, póréhagyma, zeller

A paraj, sóska fogyasztása csak ritkán ajánlott.

Nem ajánlottak: Szárazbab, sárgaborsó, lencse, kelkáposzta, fejes és vörös káposzta.

◆ Gyümölcsök: a megnövekedett vitaminszükséglet okán fogyasztásuk különösen ajánlott

Ajánlottak: alma, körte, őszibarack /hámozva/, banán, citrom, narancs, grapefruit - főleg présnedveik.

Az egyéni tűrőképesség alapján alkalmazhatók csak, ha nem okoz panaszt: szilva, cseresznye, meggy, kajszibarack, ananász, mandarin.

A kivi, szőlő, eper, málna, ribizli fogyasztása egészben nem javasolt az apró magjaik miatt, de szűrt levét ihatja a páciens.

Főleg magas zsír- és rosttartalmuk miatt a dió, mogyoró, mandula fogyasztása nem, vagy csak ritkán és kis mennyiségben ajánlott.

◆ Gabonaipari, sütő- és tésztaipari termékek:

Ajánlottak: búzaliszt, tönkölybúzaliszt, rizsliszt, rizs, kenyerek /fehér, félbarna/, zsemle, kifli, zab-, kukorica- rizspehely, száraztészták, extrudált kenyerek

Az egyéni tűrőképesség alapján alkalmazhatók csak, ha nem okoz panaszt: teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, rozsliszt, teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt, az ételek dúsítására zabkorpa, búzacsíra.

Nem ajánlottak: a leveles-, kelt-, hajtogatott tésztából készült, magas zsír- és cukortartalmú pékáruk pl. kakaós csiga, búrkifli, sajtos roló, croassan, tepertős pogácsa, lekváros táska, briós, sajtos rúd stb.

◆ Tej, tejtermékek:

Ajánlottak: sovány kefir, joghurt, sovány és félzsíros sajtok, pl. mozzarella, minden csökkentett zsírtartamú (light) sajtok.



MB 116 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

Étrendi ajánlások Crohn-betegségben szenvedők részére

Sovány és félzsíros tehéntúró, cukrozatlan gyümölcsjoghurtok, a zsírszegény tejföl /8-12%/ panaszmentes időszakban alkalmazható. A tejcukorbontó enzim károsodása miatt a tej fogyasztása gyakran hasmenést okozhat helyette laktózmentes tej fogyasztása javasolt (1.5%-os).

Az egyéni tűrőképesség alapján alkalmazhatók csak, ha nem okoz panaszt: sovány tej /0,1-1,5 %/, natúr és ízesített vajkrémek, light uzsonnakrémek, túrókrémek.

Nem ajánlottak: zsírdús tej, zsíros és füstölt sajtok pl. Pannónia, Trappista, Karaván, Ementáli, Márványsajt, tejföl /20%/, vaj, tejszín, habtejszín, juhtúró, cukrozott, zsírdús tejdesszertek.

◆ Tojás:

Ajánlott: Zsírszegényen elkészítve heti 3-5 db, a tojásfehérje korlátozás nélkül fogyasztható. Sárgája egyéni tűrőképesség függvényében, szintén heti 3, max. 5 db.

◆ Húsok, húskészítmények, halak:

Ajánlottak: Sovány húsrészek: csirke-, pulykamell bőre nélkül, sertéskaraj és comb zsírtalanítva, házinyúl, borjú, marha comb vagy steak.

Halak közül: makréla, heck, tonhal, busa, afrikai harcsafilé, natúr tengeri halfilék.

Sovány felvágottak: gép- selyem- fátjol- pulykamell- csirkemell sonka, csemegekaraj, aszpikos sonka, pulyka- sertés párizsi, baromfi virsli.

Nem ajánlottak: zsíros húsrészek és felvágottak, kolbászok, hurkák, füstölt húsok és húskészítmények, belsőségek, kocsonya, szalonnafélék, olajos halkonzervek, kenőmájasok, májkrémek.

◆ Italok:

Ajánlottak: Víz, szénsavmentes ásványvíz, gyümölcs- és zöldség présnedvek, világosra főzött gyümölcstea, zöldtea, koffeinmentes kávé (a koffein hányingert okozhat).

Nem ajánlottak: Szénsavas üdítők és ásványvíz, kakaó, tejes turmixok, alkoholos italok. Az alkohol hányingert okozhat, a likőrök hasmenést okozhatnak, a tömény italok közvetlenül irritálják a bélnyálkahártyát.

Fellángolás idején javasolt ételek, italok:

Főtt burgonya, tört burgonya, burgonyahab, főtt rizs, főtt sárgarépa, vizes burgonyapüré, reszelt alma, sült alma héj nélkül, tejmentes almamártás és leves, natúr sárgarépapüré és leves, tejmentes cukkini vagy tökfőzelék, szárazon piritott dara, világosra piritott kenyér, kétszersült, pászka, tea.

A panaszok enyhülésekor a diéta fokozatosan bővíthető: sovány hússal és felvágottakkal, zsírszegény és savanyított tejtermékekkel, majd zsenge zöldfőzelékekkel, tojással, főleg fehérjével, zsírszegényen elkészítve és végül történik a zsiradék beépítése, ráma, repce- lenmagolaj, kis mennyiségben.

Az új élelmiszert nagyon óvatosan, fokozatosan építjük be az étrendbe. Először csak 2-3 teáskanálnyi mennyiséget fogyasszunk és ezt naponta 1-2 teáskanálnyi mennyiséggel növelhetjük, ha nem okoz panaszt.



MB 116 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

Étrendi ajánlások Crohn-betegségben szenvedők részére

Ételkészítési eljárások:

Ajánlottak:

Főzés, párolás, gőzben párolás, sütőzacskóban sütés, teflonban, cserépedényben és alufóliában való sütés. *Sűrítési eljárások* közül ajánlott a száraz rántás /zsiradék nélkül/, egyszerű habarás /víz+liszt/, kefires habarás, diétás rántás /a zsiradékot utólag, hidegen keverjük össze a liszttel/, burgonyával/ saját anyagával való sűrítés.

Kímélő fűszerezés javasolt. A csípős, ingerlő hatású fűszereket el kell hagyni, ilyen pl. a fűszerpaprika, feketebors, torma, mustár, chili),

Helyette zöld fűszernövényeket használjunk, pl. borsikafű, kapor, majoranna, köménymag, snidling, petrezselyemzöld, zeller, bazsalikom, kakukkfű, vassfű.

Nem ajánlott:

A bő zsiradékban történő sütés /rántott hús, hasáb burgonya stb./

Sűrítési eljárások közül nem javasolt a magyaros, vagy a sötét színű rántás.

Ízesítésre nem javasolt a szalonnával való tűzdelés, füstölés, pácolás, zsiradékban pirított hagyma, erős fűszerek.