



Étrendi ajánlások epebetegek részére

Az epehólyag a májban termelődő epét tárolja, amely a zsírok emésztésében tölt be jelentős szerepet. Amennyiben az epeváladék folyamatos ürülése akadályozott, az epeváladék besűrűsödik, epekő vagy epehólyag gyulladás alakulhat ki.

A diéta célja:

- Olyan étrend és életmód kialakítása, amely lehetővé teszi az epekőrohamok és a heveny gyulladások elkerülését
- A normális emésztési folyamat visszaállítását és fenntartását
- Az emésztőrendszer tehermentesítése

A diéta lényege:

- Zsírszegény, hozzáadott cukorban szegény, túlsúly esetén energiaszegény, egyéni érzékenység szerint rostszegény és kímélő fűszerezésű étrend.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok:

Minden ember tűrőképessége más, ami az egyiknek panaszt okoz, lehet, hogy a másik embernél semmilyen kellemetlen hatást nem vált ki. A nyersanyagok közül azokat ajánljuk, amelyek a legtöbb embernél kedvező hatásúak és felsoroljuk, melyek azok, amelyek általában panaszt okoznak, ezek fogyasztását, lehetőleg kerülni kell.

Gabonai és sütőipari termékek:

Ajánlott: búzaliszt (finomliszt, rétes, graham), zabpehely, kukoricapehely, rizspehely, durumtészták, enyhén pirított kenyerek (fehér, félbarna, roz) és zsemle, kifli, kétszersült, kalács.

Nem ajánlott: a zsiradékkal készült termékek melegen fogyasztva epegörsöt válthatnak ki pl: kakaóscsiga, bürkifli, lekváros táskák, tepertős pogácsa, vajás pogácsa, sajtos rúd. Általában nem ajánlottak a friss kelt tészták, rétes tészták, leveles tésztából készült pékáruk, zsírban dús péksütemények.

Tejes termékek:

Számos epebetegnek panaszt okoz a tej és a tejtermékek, ételben fogyasztva már jobban tolerálják.

Ajánlott: 0,1-1,5%-os tej, zsírszegény joghurt, kefir, aludttej, sovány-, és félzsíros túró, zsírszegény sajtok (mozzarella, köményes, Óvári, Medve light, Camping light, stb.), tejföl, frissfől (8-12%).

Nem ajánlott: 2,8-3,5%-os tej, vaj, 20%-os tejföl, tejszínhab, főzötejszín, zsíros sajtok (trappista, camambert, márvány, stb.), füstölt és krémsajtok, juhtúró.

Húsok, húskészítmények:

Ajánlott: zsírszegény halak (folyami halak, tengeri halak, lazac, busa, tonhal, hekk), sertéskaraj, sertéscomb, marhahátszín, marhafelső, bányi, borjú, csirke-, pulykamell bőr nélkül, csirke-, pulykacomb.

Zsírszegény felvágottak: gép-, selyem-, fátyol-, csirkemell-, pulykamell sonka, aszpikos sonka, zöldséges felvágottak, baromfi virsli, baromfi párizsi, stb.

Nem ajánlott: zsíros húsok, zsíros halak, halikra, hizlalt kacsa, liba, zsíros felvágottak (disznósajt, turista, olasz, stb.), hurkafélék, szalámifélék, kolbászok, belsőségek.



MB 170 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ EPEBETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.05.30.

Tojás:

Sok epebeteg egyáltalán nem bír tojást fogyasztani.

Egyéni tűrőképesség szerint hetente legfeljebb 3-4 tojás, zsírszegényen elkészítve (főtt, lágy tojás, rántotta teflonban elkészítve).

Zsiradék:

Ajánlott: növényi olajok (napraforgó, olíva-, kukorica-, repce-, szója-, földimogyoró-, lenmag-, tökmagolaj), Flóra margarin, light margarinok.

Nem ajánlott: szalonna, tepertő, sertézsír, kacsaszír, tyúkszír.

A hevített, már felhasznált zsiradék, a forró, bő zsiradékban sült ételek (lángos, bundázott ételek) rohamot válthatnak ki, használatuk kerülendő.

Zöldségek:

Ajánlott: sárgarépa, főzötök, fejes saláta, brokkoli, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütőtök, cékla, spárga, paraj, sóska.

A zöldborsót, zöldbabot célszerű áttörve fogyasztani.

Az egyéni tűrőképesség figyelembevételével alkalmazhatók:

Paprika, paradicsom, uborka, gomba, retek, karfiol, karalábé, kínai kel.

Nem ajánlott: szárazbab, sárgaborsó, lencse, vörös-, kel-, fejes káposzta, karfiol, karalábé erősen puffasztó hatásuk és illóolaj tartalmuk miatt. Vörös-, fok-, póréhagyma.

Gyümölcsök:

Ha a nyers gyümölcsökkel szemben az epebetegek tűrőképessége csökken, panaszt okoznak, fogyasztásuk kompót, befőtt formájában, párolva, sütvé ajánlott.

Az emészthetőséget javítja a hámozás, a szeletelés, reszelés, felkockázás, áttörés. Panaszt okozhatnak az apró magvas gyümölcsök (málna, eper, ribizli, szőlő) és a kemény, éretlen almafélék is.

Az olajos magvak, dió, mogyoró, mandula magas zsírtartalmuk miatt kerülendők (nyugalmi időszakban, kis mennyiségben fogyaszthatók – pár szem).

Fűszerek:

A fűszerek kiválasztását, mennyiségét az egyéni tolerancia határozza meg.

Nem ajánlottak: az erős, csípős fűszerek pl. feketebors, erős fűszerpaprika, torma, mustár, vöröshagyma, fokhagyma, chili.

Zöld, szárított fűszernövényekkel bátrabban ízesíthetünk pl.: majoranna, kömény, petrezselyemzöld, oregánó,

Élvezeti szerek:

Napi 1-2 kávé fogyasztható, amennyiben nem okoz panaszt.

Az alkoholos italok fogyasztása kerülendő.

Panaszt okozhatnak: kakaó, szénsavas üdítőitalok, csokoládé, erősen aromás gyümölcslevek (narancs, ananász).

Javasolt ételkészítési eljárások:

- sűrités: száraz rántás, diétás rántás, hintés, kefirés-, joghurtos habarás.
- főzés: vízben, zöldséglében, gőzben.
- sütés: zsiradék nélkül, forró, zárt térben, alufóliában, sütőzacskóban, cserépedényben, jénaiban, AMC/Zepter edényben, roston, grillen, mikrohullámon.
- párolás