



### Rostdús étrend

A rostok emészthetetlen, növényi eredetű összetett szénhidrátok.

Két típusuk van:

- **Vízben oldódó élelmi rostok** (pektin, béta-glükán, növényi gumik)  
Megtalálhatók: alma, birsalma, málna, ribizli, cseresznye, szőlő, sárgarépa  
Zabkorpa, zabpehely, árpakorpa
- **Vízben nem oldódó növényi rostok** (cellulóz, hemicellulóz, lignin)  
Megtalálhatók: száraz hüvelyesek, káposztafélék, kukorica, zöldborsó, korpafélék, teljes kiőrlésű lisztek, az ezekből készült kenyerek, gyümölcsök héja, diófélék, olajos magvak, fás szövetek

#### Az élelmi rostok kedvező hatásai:

- Az emésztett táplálék rostok jelenlétében rövidebb ideig tartózkodik a vastagbélben, nincs székletpangás, kevésbé képződhetnek mérgező anyagok.
- A rostok jelenléte növeli a széklet tömegét és ürítésének gyakoriságát.
- Csökkentik a koleszterin és zsír egy részének felszívódását, így csökkentik a koleszterinszintet
- Elhúzódnak a vércukorszint emelkedését.
- Vízzel duzzadva teltségérzetet váltanak ki, lassítják a gyomorürülést.

5-10 % rostot tartalmaz	10-15 % rostot tartalmaz	20-25 % rostot tartalmaz	40-50% rostot tartalmaz
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Zöldborsó</li><li>◆ Karfiol</li><li>◆ Karalábé</li><li>◆ Kelkáposzta</li><li>◆ Szilva</li><li>◆ Körte</li><li>◆ Málna</li><li>◆ Ribizli</li><li>◆ Szőlő</li><li>◆ Dió</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Graham-kenyér</li><li>◆ Müzli</li><li>◆ Zabpehely</li><li>◆ Teljes kiőrlésű liszt</li><li>◆ Szezám-mag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Száraz hüvelyesek</li><li>◆ Zabkorpa</li><li>◆ Lenmag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Búzakorpa</li><li>◆ Kukoricakorpa</li></ul>

#### A nyersanyag kiválasztás szempontjai:

Legjelentősebb rostforrások a teljes kiőrlésű lisztek, a belőlük készült kenyerek, tészták, péksütemények, korpafélék. A zöldségek és a gyümölcsök szintén nagyon fontos rostforrásaink közé tartoznak, törekedjünk a napi ajánlott fogyasztási mennyiség (4-500g) elérésére.

#### Zöldségfélék, gyümölcsök:

- Brokkoli, karfiol, kínai kel, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, zöldbab, karalábé, sóska, paraj, főzötök, paszternák, padlizsán, patisszon, cukkini, spárga, zöld-,póré-,vörös-,lila-,gyöngyhagyma, cékla, zöldpaprika, paradicsom, kígyóuborka, hónapos- jégcsap- fekete retek, fejes saláta, fejes-, vörös-, lila-, savanyú káposzta, gomba napi több alkalommal, **összesen napi 3-400 gramm** mennyiségben fogyasztva.



## MB 173 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

Dátum:  
2022.09.26.

### BETEGTÁJÉKOZTATÓ ROSTDÚS ÉTRENDRŐL

- Alma, ananász, citrom, sárga- görögdinnye, cseresznye, egres, eper, grapefruit, kajszibarack, őszibarack, kivi, körte, mandarin, málna, meggy, narancs, ribizli, szeder, szilva, ringló **napi 1 alkalommal**.
- *Olajos magvak:* dió, mogyoró, mandula, pisztácia, tökmag, mák **heti 2-3 alkalommal** zárt maroknyi mennyiségben fogyasztva.
- *Szárzshüvelyesek:* szárazbab, sárgaborsó, lencse, csicseriborsó **heti 1-2 alkalommal**.

#### Gabonafélék, kenyerek, péksütemények, tésztafélék:

##### Ajánlott:

- Graham-liszt, teljes kiőrlésű rozs-, búza-, zabliszt sütéshez, főzéshez,
- búzakorpa, zabkorpa, zabpehely, rozspely, búzacsíra, útifűmaghéj akár egy pohár joghurtban elkeverve vagy a müzlinket dúsítva vele
- köles, barna rizs, bulgur, kuskusz, quinoa, hajdina, árpagyöngy
- Bakonyi barna kenyér, Graham-kenyér, korpás kenyér, rozsos kenyér, tönkölybúza kenyér, rozsbuci, kukoricás buci, korpás kifli, korpás zsemle, Bajor rozskenyér, kukoricás kenyér, olajos maggal dúsított kenyerek,
- durumtészták, teljes kiőrlésű lisztből készült tésztafélék.

##### Nem ajánlott:

Cukrozott gabonapelyhek és müzlik, magas zsír- és/vagy cukortartalmú finom pékáruk: kakaós csiga, sajtos roló, búrkifli, croissant, tepertős pogácsa, lekváros- túrós táska, briós, sajtos rúd, cukrászsütemények, stb.

#### Italok:

##### Ajánlott: (minden étkezéshez)

- Víz, ásványvíz, szénsavas light üdítőitalok, light gyümölcslevek, cukor nélkül készült tea, limonádé, hozzáadott cukrot nem tartalmazó rostos gyümölcslevek, zöldséglevek.

##### Nem ajánlott:

- Alkoholos italok, cukrozott szörpök, üdítőitalok.

A rostok csak megfelelő mennyiségű víz / folyadék jelenlétében fejtik ki kedvező hatásukat, ezért a napi ajánlott folyadékfogyasztás 2 – 2,5 l.

#### Ajánlott ételkészítési eljárások:

- Az ételek rosttartalma növelhető egyrészt a nyersanyag válogatás során a rostdús alapanyagok előnyben részesítésével, másrészt az ételkészítés során magas rosttartalmú termékkel való dúsítással.
- Töltött, rakott ételek esetén a rizst vagy egy részét búza-, zabkorpával, zabpehellyel, barna rizzsel,
- vagdaltak készítésénél pedig a zsemlet teljes kiőrlésű kenyérral, rozskenyérral, korpás zsemelével, zab-, búzakorpával, zabpehellyel helyettesíthetjük.
- Sütemények, házi készítésű kenyerek, zsemlek sütéséhez használhatunk korpás lisztet, Graham-lisztet, egyéb teljes kiőrlésű lisztet, illetve a finom-, rétesliszthez keverhetünk néhány evőkanál búza-, zabkorpát.
- Levesek, főzelékek, mártások sűrítésénél (habarás, rántás) szintén teljes kiőrlésű lisztet alkalmazzunk.