



## Étrendi tanácsok colitis ulcerosában szenvedő betegek részére

### A betegség lényege:

A vastagbél fekélyképződéssel járó, gyakran autoimmun, ismeretlen eredetű gyulladása. A vastagbélnek gyakran csak az alsó szakasza beteg, de a gyulladás a felső bélszakaszra is felterjedhet.

### 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.

### Ajánlott és kerülendő nyersanyagok és ételkészítési eljárások:

Minden ember tűrőképessége más, ami az egyiknek panaszt okoz, lehet, hogy a másik embernél semmilyen kellemetlen hatást nem vált ki. Tünetmentes időszakban több olyan élelmiszer, étel is fogyasztható, amelyek nem okoz panaszt.

A nyersanyagok közül azokat soroljuk fel, amelyek a legtöbb betegnél kedvező hatásúak. Azonban fel van tüntetve, melyek azok, amelyek általában panaszt okoznak, ezek fogyasztását kerülni kell.

A beteg bélszakasz kímélete okán a nyersanyag válogatás során a könnyebb emészthetőséget tartjuk szem előtt.

#### ◆ Zöldség- és főzelékfélék:

**Ajánlottak:** sárgarépa, főzötök, fejes saláta, brokkoli, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütötök, 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 vitamínszükséglet 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, sült- 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 táská, briós, sajtos rúd stb.



## MB 181 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT BETEGTÁJÉKOZTATÓ COLITIS ULCEROSÁBAN SZENVEDŐ BETEGEK RÉSZÉRE

### ◆ Tej, tejtermékek:

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

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- fátyol- 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, kenőmájások, májkrémek.

### **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 pirított dara, világosra pirított kenyér, kétszersült, pászka, tea.

**A panaszok enyhülésekor a diéta fokozatosan bővíthető:** sovány húsokkal és felvágottakkal, zsírszegény és savanyított tejtermékekkel, majd zsenge zöldsőfőzelékekkel, 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.

### **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.



**MB 036 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT**  
**ÁLTALÁNOS BETEGTÁJÉKOZTATÓ EGYNAPOS SEBÉSZETI**  
**BEAVATKOZÁSRÓL**

Szeretettel köszöntjük Önt a **Misszió Egészségügyi Központ Egynapos Sebészeti Egységén!**

Az egynapos sebészet azt jelenti, hogy a műtétek előre tervezhetők és a beteg még az altatásban végzett műtétek után is, a műtétet követő 24 órán belül, többnyire 6-8 órás megfigyelés után, kísérel, autóval hagyja el intézményünket és a gyógyulás otthonában, hozzátartozóik körében történik.

Engedje meg, hogy néhány általános tudnivalóval szolgáljunk Önnek a sikeres műtét, valamint az Intézményünkben töltendő idő kellemesebb elzajlása érdekében.

1. Az egynapos beavatkozás **tervezett időpontját a páciens és az orvos közösen határozza meg vagy az operáló orvos az esetmenedzserhez irányítja** Önt, majd közösen határozzák meg a műtét tervezett időpontját. A beteg az egynapos beavatkozást **szakorvosi javaslat** alapján, **beutalóval** veheti igénybe. A **beutalót a beavatkozást végző szakorvos állítja ki**. Műtéti beavatkozást csak minimum 5 év folyamatos, fekvőbeteg szakmai gyakorlattal rendelkező orvos végezhet.
2. Az ellátás mindenki számára elérhető, aki rendelkezik biztosítási (TAJ) kártyával. Külföldiek illetve biztosítási kártyával nem rendelkezők, térítés ellenében vehetik igénybe szolgáltatásainkat.
3. **Az igénybe vehető műtétek típusai intézményünkben egynapos sebészeti ellátás keretében:**
  - a) **Szemészeti műtétek**
    - szürke-hályog műtétek
  - b) **Sebészeti műtétek**
    - sérv műtétek
    - visszer műtétek alsóvégtagon
    - aranyér műtétek, végbél elváltozások kezelése
    - egyes bőrelváltozások kimetszése
  - c) **Traumatológiai műtétek:**
    - belső fémrögzítés eltávolítása
    - ín, izom felszabadítás
    - csontkinövés eltávolítása
    - csont idegentest eltávolítása
  - d) **Ortopédiai műtétek:**
    - ín, izom varratok
    - ín, izom, ideg felszabadítás
    - bűtyökműtét
    - kalapácsujj műtéti megoldása
    - csontkinövés eltávolítás
    - csont idegentest eltávolítás
    - ganglion eltávolítás
4. **Egynapos sebészeti műtéti alkalmasságra a beteg részéről is vannak általános feltételek:**
  - Jó általános állapot (fizikai és egészségi), pszichés kiegyensúlyozottság.
  - 30 napon belül nem volt egynapos sebészeti ellátása.
  - Lakás- és higiénés körülmények megfelelőek, fürdőszobával ellátott, többszintes ház esetén lift van, illetve a lépcsőzés elkerülhető (pl.: földszinti tartózkodás lehetősége biztosított).
  - Tartózkodási helyétől az ellátó egészségügyi intézmény személygépkocsival – átlagos forgalmat figyelembe véve – 30 perc alatt elérhető, vidéki beteg kell, hogy rendelkezzen intézmény közeli szállással a műtétet követő 48 órára.
  - Tartózkodási helyén telefon biztosított.



## MB 036 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT ÁLTALÁNOS BETEGTÁJÉKOZTATÓ EGYNAPOS SEBÉSZETI BEAVATKOZÁSRÓL

- Az egynapos beavatkozás után, csak hozzátartozóval/kísérővel és csak személygépkocsival mehet haza. A műtét napján semmilyen járművet nem vezethet.
- Miután a beteg 24 órán belül elhagyja a részleget, hazaszállításkor és a tartózkodási helyén a műtétet követő 48 órán keresztül részére a felügyelet, valamint szükség esetén a megfelelő egészségügyi ellátáshoz jutás lehetősége biztosított.
- Hozzájárul a műtét egynapos sebészeti ellátás formájában történő elvégzéséhez.
- Intézményünkben hotelszolgáltatást térítés ellenében tudunk biztosítani.

### **Mielőtt Intézményünket, szakorvosunkat felkeresné, kérjük, gondolja végig a következőket:**

- A 4. pontban felsoroltak alapján alkalmas lenne-e Ön egynapos műtéti beavatkozásra?
- Esett-e már át műtéteken, ha igen milyeneken és mikor?
- Milyen betegségekben szenved?
- Milyen gyógyszereket szed?
- Tud-e vérzékenységről?
- Tud-e gyógyszerérzékenységről vagy bármilyen allergiáról?
- Jelentkeztek-e szokatlan tünetek az elmúlt fél éven belül, pl. fogyás, szédülés, ájulás, székelési rend megváltozása, stb.?

5. A tervezett beavatkozás előtt szükséges a **műtét előtti kivizsgálás** (labor, EKG, szükség esetén mellkasröntgen, stb...). **Intézményünkben** a teljes kivizsgálás **biztosított**. Labor, vérvétel 7-9.00 óra között áll az Ön rendelkezésére az előre egyeztetett időpontban, majd vérvételt követően a többi vizsgálatot is elvégeztetheti, amelyben szívesen segít az esetmenedzser.

**Aneszteziológiai kivizsgálás** többnyire közvetlenül a műtét előtt történik, azonban a leletek birtokában, valamint amennyiben a BMI index meghaladja a 27-et és az egyéb betegségek miatt külön időpontban is történhet. Ezt az altató szakorvos végzi, akitől további tájékoztatást kap, illetve altatással kapcsolatos kérdéseket tehet fel. A betegnek a műtetre és a műtéti érzéstelenítésre (altatásra stb.) való alkalmasságát az aneszteziológus szakorvos dönti el. Az altató szakorvos – konzultálva az operatórral – mérlegeli, hogy Ön alkalmas-e az egynapos sebészeti beavatkozásra vagy inkább kórházi körülmények között javasolt a műtéti beavatkozás elvégzése.

6. **Ha Ön alkalmas** az egynapos beavatkozásra az eredmények, a szakorvosi vélemények, javaslatok alapján, akkor **kijelölésre kerül a műtéti időpont**. Megtörténik a műtéti érzéstelenítés típusának megválasztása, a műtéti terv elkészítése. A műtéti időpont elfogadása esetén tájékoztatást kap a beavatkozásról, az anesztézia típusáról, a műtétet közvetlenül megelőző időszakokkal kapcsolatos feladatairól. Ön kézhez kapja a **beutalót, mellyel felkeresi az esetmenedzsert. Az esetmenedzsertől fogja megkapni a tájékoztatót, a várható műtétjével kapcsolatosan, tájékoztatást a műtéti érzéstelenítésről, aneszteziológiai kérdőívet, beleegyező nyilatkozatot műtéti érzéstelenítéshez, beleegyező nyilatkozatot műtéti beavatkozáshoz és a nyilatkozatot az egynapos ellátás otthoni feltételeinek meglétéről.** (Műtét jellegétől függően ezek változhatnak.) **Ezeket gondosan tanulmányozza át, a kérdőíveket és a bizonylatokat töltsse ki és a műtét napján hozza magával!**
7. Ön feltétlenül **tájékoztassa háziorvosát** a tervezett beavatkozásról és annak időpontjáról.
8. **Felkészülés** a műtetre: a műtét előtti napon a kezelőorvosával vagy az esetmenedzserrel megbeszélte előkészítést hajtsa végre (pl. kozmetikumot a műtét napján ne használjanak). Altatással történő beavatkozás esetén éjjel 24 óra után nem étkezhet, nem ihat, csak ha ettől eltérő utasítást kap. Ezzel kapcsolatosan kérjük, olvassa el a konkrét műtéttel kapcsolatos tájékoztatót is!

**Értékeit ne hozza magával, vagy bízsa kísérőjére!**



**MB 036 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT**  
**ÁLTALÁNOS BETEGTÁJÉKOZTATÓ EGYNAPOS SEBÉSZETI**  
**BEAVATKOZÁSRÓL**

**A műtét napján, teljes éhgyomorral** (Műtétenként változhat, ezért a szakmai tájékoztatót nézze meg, vagy kérjen felvilágosítást az esetmenedzsertől!), az előzetes telefonos egyeztetésnek megfelelően **pontos időpontban** érkezzen osztályunkra! Minden páciensünk számára **kötelező elhozni az elkészült friss leleteket, korábbi zárójelentéseket, rendszeresen szedett gyógyszereit, az itt tartózkodásához szükséges tisztasági csomagot** (pizsama, bő hálóing, póló, rövidnadrág, papucs). Az **IRÁSOS BELEEGYZÉSÉT** a műtéti- és érzéstelenítési eljárásba.

**A műtét előtt** a kezelőorvosa és az altató orvosa konzultál Önnel. Ekkor ismét lehetősége nyílik arra, hogy a felmerülő kérdéseit feltegye, illetve az esetleg, még homályos pontokat tisztázza. A beavatkozás előtt az esetmenedzser az ápolási dokumentációt kitölti. Altatás előtt a műtőben kap egy úgynevezett „branül”-t (vénába vezetett műanyag cső), ezen keresztül kap infúziót és az altatáshoz szükséges gyógyszereket. A branül az osztályon tartózkodás alatt végig a karjában marad (esetlegesen fellépő szövődmények, gyors fájdalomcsillapítás, beavatkozás érdekében), annak eltávolítása, csak közvetlenül a távozás előtt lehetséges. Amennyiben kivehető fogsora, vagy kontaktlencséje van, kérjük, hogy műtőbe indulás előtt távolítsa el, majd tegye bele a tisztasági csomagjába. A műtőbe a műtősségéd kíséretében megy be, ott a műtét típusának megfelelő testfelület előkészítse, esetleges borotválása történik még. Ezt követi az érzéstelenítés és a műtéti beavatkozás.

**A műtét után** az Ön általános állapota, a műtét és az érzéstelenítés típusa, lefolyása szerint műtét utáni megfigyelésben részesül. Ennek minimális időtartama helyi érzéstelenítés esetén egy-kettő, míg altatás esetében hat-nyolc óra, gerincvelő közeli érzéstelenítés esetén akár 20-22 óra is lehet.

A beavatkozás után egy órával az altatóorvos utasítására lehet folyadékot fogyasztani, melyet az ápolónő visz Önnel. A következő pár óra a biztonságos hazamenetelre való felkészülés jegyében telik. Ezen felkészülés részei az első lépések, a mobilizálás, a folyadékfogyasztás, a toalett, a megfelelő fájdalomcsillapítás, szükség szerint kötéscsere és a jó közérzet. A kezelés befejezése után, de még a hazabocsátás előtt az Ön operáló orvosa meglátogatja, megvizsgálja, utasításokkal látja el, megbeszéljük az első kontroll- és a kötözés időpontját. Amennyiben az operáló orvosán kívül az aneszteziológus is rendben találja az általános állapotát és közérzetét, úgy a zárójelentése kézhezvétele után – **HOZZÁTARTOZÓJA KISÉRETÉBEN** – elhagyhatja intézményünket. A hazaszállítás minden esetben **csak személygépkocsival** történhet!

A megfelelő **otthoni ápolás** érdekében Ön legalább 48 órás hozzátartozói felügyeletet igényel. A műtét napján operáló orvosa telefonügyeletes. Természetesen központi ügyeletünk és szakrendeléseink rendelési idő alatt is a rendelkezésére állnak. Probléma, kérdés esetén hívja esetmenedzserét, intézményünk szakembereit!

**Telefonszámok: János Marianna esetmenedzser – 06-20-962-1401**

- Éjszaka fellépő probléma esetén a mentőszolgálat elérhetősége **112** vagy **1830**-as ügyeleti telefonszám hívása.
- Veresegyházi Misszió Egészségügyi Központ központi száma: **06-28-389-625**

*Köszönjük, hogy bizalmával megtisztelte Intézményünket, kontrollra, gondozásra visszavárjuk!*

Intézményünkről további információkat megtudhat a [www.misszio.hu](http://www.misszio.hu) honlapról!

