



## Fehérje és kalóriadús étrend

### A soványság okai

Az alacsony testsúly nem jelent minden esetben betegséget. Egészséges embereknél az alacsonyabb testtömeg **genetikai adottság vagy alkati sajátosság** miatt állhat fenn. Az alkatilag sovány embernek csak a zsírtartaléka kevés, nem kötelező híznia. Sőt, akkor sem hízik, ha sokat eszik.

Soványság szülők, nagyszülők esetében a családtagok, gyermekek is örökölhetik ezt az adottságot: megfelelő táplálkozás és életmód mellett a normálisnál kb. 10%-kal kisebb testsúly még kedvező is lehet szervezetük egészséges működéséhez, bár egyes embereket külső megjelenésükben zavarhat ez az állapot.

A soványság **kialakulhat helytelen táplálkozási szokások** – kis mennyiségű étel fogyasztása, rendszertelen étkezés, alkoholizmus – következtében is, de az alacsony testsúly **számos betegség kísérő tünete is lehet**. Ebben az esetben alultápláltság (malnutrició) jön létre, amelyre bizonyos nélkülözhetetlen tápanyagok hiánya a jellemző. Az anorexián kívül kóros alultápláltsági állapotot okozhatnak a különféle emésztési és felszívódási zavarok, a hormonális- és anyagcsere-betegségek, a szív-, vese-, máj- vagy hasnyálmirigy-betegség, a gyulladásozós bélbetegségek, a táplálékallergia, a gluténérzékenység, a reflux betegség, a daganatos megbetegedések, a cisztás fibrózis vagy a depresszió. Az egyes tápanyagok hiánya tovább ronthatja a fennálló betegséget és a beteg állapotát. Alultápláltság esetén az alapbetegség gyógyításával érhető el a hízás.

A kiváltó okok között szerepelhet még **gyógyszersedés miatti étvágytalanság** és a **fogyókúra**, amennyiben rövid időn belül történő nagyobb mértékű testsúlycsökkenést eredményez.

### Testtömegnövelő-, erősítő étrend

A testtömeg növelése **energia – és fehérjedús, vagyis roboráló étrenddel érhető el, melynek lényege**, hogy növeli az energia bevitelt mind a fehérje-, a zsír-, mind a szénhidrátmennyiség emelésével. **Hetente fél kilogramm testsúlygyarapodásnál** többre nem kell törekedni, mivel nem szabad megterhelni a szervezetet.

**Növelni kell az étrendben a fehérjék, a zsiradékok és a szénhidrátok mennyiségét**, mert ez adja a többletenergiát. Ez az egészséges, de hízni vágyó emberek esetében, illetve betegség esetén is – a beteg állapotától függően – **naponta 2300-3300 kcal kalória felvételt** jelent. Ezen belül a fehérje és az **összetett szénhidrátok** mennyiségét kell megemelni (**fehérje: 1,2-2 g/ttkg, szénhidrát: 350-500 g/nap**). A **zsiradékok** felhasználásával nem szabad túlzásokba esni: mennyiségük ne haladja meg a **napi energiaszükséglet 30 %-át**. Elsősorban növényi olajokat (hidegen sajtoltakat) lehet használni, amelyek vitaminokat is tartalmaznak, előnyös az esszenciális zsírsavösszetételük és nem tartalmaznak koleszterint.

Az étrendet olyan ételekből kell összeállítani, amelyek:

- kis térfogatban nagy energia- és tápanyagtartalommal rendelkeznek (vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok),
- könnyen emészthetőek,
- kis telítő értékűek.

**Ha napi 500 kcal-val fogyasztunk többet**, mint amennyit a szervezetünk felhasznál, akkor elérhetjük a megközelítőleg heti fél kilogrammos súlygyarapodást, de oda kell figyelni a mikro tápanyagok és a napi 2-2,5 liter folyadék felvételére is, amelyeknek kiemelkedő szerepük van az energiát adó tápanyagok hasznosulásában



**MB 186 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT**  
**BETEGTÁJÉKOZTATÓ TESTSÚLYNÖVELŐ ÉTRENDRŐL**

**Dátum:**  
2022.08.10

Fontos a **rendszeres, naponta többször, ötször vagy hatszor történő étkezés**, de nem szabad túlterhelni az emésztőrendszert. A tízórai és az uzsonna lehet például gyümölcs vagy gyümölcsturmixok (pl. banán turmix), illetve olajos magvak kis mennyiségben. Az étrend tartalmazzon utóvacsorát is, ami lefekvés előtt fél órával kis mennyiségű étel fogyasztását jelenti (például egy doboz kefir, két darab keksz, egy darab zsírszegény kockasajt, egy lágy tojás, stb.).

Az étrendben a **fehérjét** tejjel, tejtermékekkel, tojással, hússal, halhússal, húskészítményekkel, növényi fehérjékkel biztosíthatjuk.

Szerepeljen a menüben minél többször zöldség- és főzelékféle, burgonya, rizs, gyümölcsök, kenyér és tésztafélék. A friss gyümölcsök és zöldségek segítik a szervezet vitamin-, ásványi anyag- és nyomelem-ellátottságát. A pektint tartalmazó gyümölcsök és zöldségek biztosítják az emésztéshez szükséges élelmi rostokat is.

Roboráláskor a **túlzott mértékű rostfogyasztás nem ajánlott**, mivel csökkenthetik az egyes tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok hasznosulását.

A tányérra **mindig kis adagokat** kell tenni, mert a nagyobb adag étel látványa elveheti étvágyunkat.

**Ne édesítsük túl** az ételeket, és **erős, csípős fűszereket sem** ajánlatos használni, de a többi, főleg zöld fűszer használata előnyös, mivel javítják az étvágyat, az ízetlen étel pedig rontja az evés élvezetét.

### **Ételek dúsítása**

A megszokott ételek energia- és tápanyagtartalma dúsítással: tejpor, tejszín, tojás, túró, reszelt sajt, mandula, dió, méz, vaj, margarin stb. hozzáadásával növelhető.

Az ételeket dúsíthatjuk a fenti élelmiszerekkel, amelyek kis mennyiségben belekeverhetők a főtt ételbe, így kisebb adag fogyasztásakor is több energiát tartalmaz az ebéd, vagy a vacsora.

#### **Fehérjék:**

Alkalmas a fehérjék közül például a felvert tojás, amit bele lehet csurgatni a főzelékbe folyamatos keverés mellett. Alkalmazhatunk még reszelt tojásfehérjét és sajtot, tejpport vagy darált húst és belsőséget (például máj), kefirt, joghurtot.

#### **Zsiradékok:**

Például: tejföl, folyékony tejszín, margarin, vaj, növényi olajak, majonéz (salátákhoz), zsíros tejpor. Ezeket levesekhez, főzelékekhez, házi szendvicsskrémekhez adhatjuk hozzá. A felhasznált zsiradék mennyisége ne legyen sok, mert hasmenést okozhat.

#### **Szénhidrátok:**

Méz, cukor (kis mennyiségben). A túl sok egyszerű cukor használata, illetve fogyasztása nem előnyös, mert átmeneti jóllakottságérzetet okoz, és a hízni vágyó nem kíván majd más, egészségesebb ételt. Az ételek dúsíthatók még lisztekkel, keményítővel, áztatott, kinyomkodott zsemelével és kenyérrel, magórleményekkel.

#### **Tápszerek:**

A roborálás során jó hatást érhetünk el a különböző összetételű tápszerek használatával. A klinikai tápszerek kis mennyiségben és megfelelő összetételben tartalmazzák a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagokat. Az energiát adók mellett a vízben oldódó és a vízben nem oldódó vitaminok és a szükséges ásványi anyagok is megtalálhatók bennük. Kaphatók például **ízesített és ízesítés nélküli tápszer italok**, amelyek ízlés szerinti kiválasztással két étkezés között is fogyaszthatók. A tápszerporok ízesítés nélküliek, belekeverhetők az ételbe, melynek növelik a tápanyag-összetételét, de nem változtatják meg az étel ízét, jellegét. Ajánlottak például



## MB 186 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

Dátum:  
2022.08.10

### BETEGTÁJÉKOZTATÓ TESTSÚLYNÖVELŐ ÉTRENDRŐL

burgonyapürébe, főzelékekbe, mártásokba, turmixokba, töltelékekbe, palacsintába és vagdalt húsokba.

Az alkati, nem betegségből eredő sovány embereknek a hízás érdekében – a megemelt energia felvétel mellett – fontos kiegészítő a rendszeres testmozgás és fizikai aktivitás is. Könnyű, akár otthon is végezhető sportolási módot érdemes választani és naponta minimum fél órát mozogni. A rendszeres mozgás növeli az éhségérzetet és emeli a szervezet kalóriaigényét.

Az alultáplált, valamilyen betegségben szenvedő betegek roborálása, testsúlyuk növelése nagyon fontos kiegészítője az alapbetegségek orvosi kezelésének. Amennyiben azonban a soványság nem betegségből ered és nem is kórosan sovány valaki, akkor nem érdemes mindenáron hízásra ösztönözni magunkat.

