

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MAKÓ</p>	<i>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</i>
	EPEBETEGEK ÉTRENDI KEZELÉSE

Kedves Betegünk!

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el az alábbi DIÉTÁS TÁJÉKOZTATÓ-t!

Az Ön esetében, elmondott panaszai alapján – amit az elvégzett vizsgálatok is alátámasztottak – Önnek "EPEBETEGSÉGEK DIÉTÁJA" -t szükséges betartani!

1. Az epebetegség fogalma:

Epebetegség esetén leggyakrabban az epekő által okozott görcsökről, vagy ennek a területnek a gyulladásos elváltozásáról van szó.

2. A diéta célja:

A szervezet tehermentesítése, az epe kiürülésének elősegítése, az epepangás megszüntetése, a folyadék-, energia- és ásványianyag-szükséglet fedezése.

3. A diéta jelentősége:

A diéta betartásával a görcsök enyhíthetők, illetve megszüntethetők. Sok esetben kizárólagos terápiát nyújt a műtét bekövetkeztéig.

4. A diéta jellemzői:

Görcsös hasi fájdalmak, hányás esetén koplalás szükséges 1-2 napig. (Gyermekeknél ez néhány órahossza lehet csak.) Nagyon fontos ebben az időszakban a folyadékpótlás. Kortyonként kell inni: teát, limonádét, rántott levest, zöldségfőzetet.

Koplalás után a folyadék mellé szénhidrátban gazdag (keményítőben gazdag), pépes étrendet iktassunk be. Pl.: rántott leves, nyáklevés, főtt rizs, burgonyahab, főzelékpüré, kétszersült.

A panaszok csökkenésével sovány fehérjével egészítjük ki az étrendet. Pl.: sovány húsok, főtt húsgombóc, húspuding, főtt hal, főtt csirke.

A diéta elkészítési módját később zsiradékkal bővítjük, melynek mennyisége ne haladja meg a napi 60 gr-ot.

DIÉTA lényege:

Zsírszegény, kímélő fűszerezésű, durva rost mentes (egyéni érzékenység figyelembe vétele).

Törekedjünk a napi 4-5-szöri étkezésre és arra hogy az elfogyasztott zsiradék fele növényi olaj legyen.

5. Fogyasztásra ajánlott ételek:

- Sovány húsok, húskészítmények,
- Sovány tejtermékek, joghurt, kefir, sajt, túró,
- Burgonya (minden formában, kivétel a zsiradékban sült burgonya),
- Rizs,
- Másnapos kenyér, -péksütemény, kétszersült, háztartási keksz,
- Búzadara,
- Zöldfőzelékek, pl.: tök, sárgarépa, paraj, passzírozva zöldbab, zöldborsó, stb. (egyéni érzékenységtől függően),
- Gyümölcsök (vastag héjuk nélkül),

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MAKÓ</p>	<i>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</i>
	EPEBETEGEK ÉTRENDI KEZELÉSE

- Fűszerek, ízesítők közül a petrezselyemzöld, zellerlevél, kapor, majoranna, szegfűszeg, fahéj, vanília, só, cukor, méz, almaecet, mesterséges édesítőszer,
- Világosra főzött tea.

6. Ajánlott konyhatechnológiai eljárások:

- Főzés,
- Párolás,
- Sütőzacskó használata,
- Diétás rántás, habarás,
- Mikrohullámú sütő használata,
- Cserépedény illetve teflon edény használata.

7. Fogyasztásra nem ajánlott élelmiszerek:

- Zsíros húsok, - húskészítmények, tepertő, szalonna, füstölt készítmények,
- Zsíros tej, - tejtermékek,
- Friss kelt tészták,
- Szárazhüvelyesek,
- Tojásrántotta,
- Szénsavas italok, alkohol, erős tea, erős kávé,
- Olajos magvak,
- Nem tolerált zöldségfélék pl.: karfiol, kelkáposzta, zöldpaprika, paradicsom, stb. (egyéni tűrőképességtől függően),
- Aprómagvas gyümölcsök pl.: málna, eper, szeder, ribizli,
- Fűszerek, ízesítők közül a csípős fűszerpaprika, bors, fokhagyma pirítva, vöröshagyma pirítva.

8. Nem ajánlott konyhatechnológiai eljárás

- Bő zsiradékban sütés (olajban sem),
- Rántás,
- Habarás,
- Szalonnával tűzdelés.

Epeműtétet követően néhány hétig napi 6-8 étkezés javasolt. A diétát óvatosan bővítjük azokkal az élelmiszerekkel, amelyek nem terhelik meg az emésztést. Az ételmirost bevitt fokozatosan növelni kell, mert csökkenti az újabb kövek képződésének veszélyét.

Hódmezővásárhely, 2013.09.01.

Farkasné Szalai Edit
dietetikus
Diétás Szolgálat