

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MÁKÓ</p>	<p>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</p>
	<p>EPEHÓLYAG MŰTÉT UTÁNI ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ</p>

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 „EPEHÓLYAG MŰTÉT UTÁNI DIÉTÁT” szükséges betartani!

1. A diéta célja:

Az epetermelődés mérséklése, a műtét utáni felépülés elősegítése.

2. A diéta jellemzői:

Az étrend fehérjebő, zsír-fűszerszegény, durva rostmentes.

A ZSÍRSZEGÉNYSÉG a legfontosabb követelmény, főleg az első 6 hétben. Műtét után fehérjehiányos állapotban az emésztőenzimek mennyisége csökken, ezért tanácsos az operatív beavatkozás után az étrendben a zsírszegénységre törekedni. FŐZÉSHEZ LEHETŐLEG TELÍTETLEN ZSÍRSÁVAKBAN GAZDAG ÉS ALACSONY OLVADÁSPONTÚ ZSIRADÉKOKAT használjunk, - NÖVÉNYI OLAJOK - a megengedett napi mennyiséget figyelembe véve. A tejtermékek zsírtartalmát is figyelembe kell venni.

A ROSTSZEGÉNYSÉG azt jelenti, hogy a durva, erősen rostos főzelék- és gyümölcsfélét **ki kell hagyni az étrendből (káposztafélék, karalábé, karfiol, sárgaborsó, száraz bab, lencse)**, helyette a főleg pektinben gazdag fajtákat tanácsos fogyasztani.

A FŰSZEREK közül az **erős fűszerek, fekete bors, csípős paprika, torna, ecet kerülendő**. Az enyhe fűszerekkel és ízesítőkkel az étrendet élvezetesebbé lehet tenni, ezek: a majoranna, fahéj, szegfűszeg, babérlevél, zeller, zöldpetrezselyem, paradicsompüré, köménymag, kapor, szerecsendió, tárkony, kakukkfű, snidling, koriander, borsikafű. A **füstölt ételeket is kerülni** kell (füstölt sajt, szalámi, kolbász félék).

HAZATÉRÉS UTÁN FOGYASZTHATÓ ÉLELMISZERANYAGOK

Gabonák és gabonatermékek közül:

keksz, kétszersült, másnapos zsemle, kifli, kenyér. Rizs, dara piritva, főzve, párolva, köretnek, vagy tejben főzve. Vékonyra nyújtott száraztészta - a 2. héttől fogyasztva - sovány tehéntúróval, darával, lekvárral ízesítve.

Húsok és húsfélék közül:

csirke-, pulyka-, sovány sertés és fiatal marha, sovány hal: levesnek, vagy főzve, párolva, vagy teflonban, fóliában, római cserépedényben, sütőzacskóban zsiradék

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MAKÓ</p>	<p>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</p>
	<p>EPEHÓLYAG MŰTÉT UTÁNI ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ</p>

nélkül sütvé. Fogyasztható a sertésjáva, zalai, sovány gépsonka, parizer, virsli, krinolin, csirke-, pulykamellsonka.

Tej és tejtermékek közül:

sovány, esetleg feles tej (ha bírja!), tea, tejeskávé, aludttej, joghurt, sovány kefir, friss sovány tehéntúró, sovány sajtok (óvári, köményes, Tenkes).

Tojás:

2 hétig csak ételek készítéséhez (pl. vagdalthúsok, felfújtak, piskótafélék) felhasználva, lazított formában.

Zöldség- és főzelékfélék közül:

a fent említett magasabb pektintartalmú zöldségek: sárgarépa, burgonya, paraj, sóska, fejes saláta, tök, spárga. A zöldbab, zöldborsó 2 hétig áttörve; utána áttörés nélkül fogyasztható. Ezekből a nyersanyagokból pürélevesek, főzelékek, köretek (joghurttal, sovány tejjel habarva) készíthetők.

Gyümölcsök közül:

nyersen csak az alma héja nélkül, banán. A cseresznye, meggy, őszibarack - pürélevesek, pürézett mártások, kompótok, jam, natúr gyümölcslevek formájában. A narancs és grapefruit - 2 hétig kiperéselve, szűrve gyümölcsle formájában-, utána az egész gyümölcs. A málna, eper, szőlő, ribiszke csak turmixolva, szűrve.

Farkasné Szalai Edit
dietetikus
CSMEK Hódmezővásárhely-Makó