



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Gyulladásos bélbetegségek



**Tudta-e Ön
hogy a gyulladásos
bélbetegségek
előfordulási
gyakorisága
Európában északról
dél felé haladva
csökken?**

Gyulladásos bélbetegségek - Colitis ulcerosa, Crohn betegség

Crohn betegség - emésztőrendszer egészét érinthet (szájüregtől a végbélig)

Jellemzői:

- felszívódási zavarok, melyek 65-75 %-ban alultápláltsághoz vezetnek
- véres-nyákos hasmenés
- vérszegénység 60-80 %-ban
- gyulladt nyálkahártyán keresztül fehérjevesztés
- gyakori a cinkhiány-hasmenés miatt

Colitis ulcerosa - vastagbél fekélyes gyulladása

Jellemzői:

- vastagbéltre lokalizálódik
- ritkán fordul elő alultápláltság
- hasmenés, véres-nyákos széklet
- hasi fájdalom, görcsös fájdalom székletürítéskor

Mindkét betegségben akut és nyugalmi szakaszok váltják egymást, ennek megfelelően kell az étrendet összeállítani.

Étrendi kezelés

Az étrendi kezelés célja: a gyulladt bélszakasz kímélete, egyéni érzékenység figyelembe vételével.

Akut szakasz étrendje:

- hasmenés miatt fokozott folyadékbevitel (tea, víz)
- gyümölcslevek, citrusfélék fogyasztása kerülendő
- koffeintartalmú és szénsavas italok a tüneteket fokozzák
- fokozatosan kell beépíteni kezdetben a szénhidrátokat: kétszersült, zabkása, kekszfélek
- következő lépésben a főtt, nem puffasztó zöldségfélék, rizs és tésztafélék fogyasztása
- néhány nap elteltével alacsonyabb zsírtartalmú sajtok, baromfi ill. halhús beiktatása
- az étrend dúsítása olajjal, vajjal

Nyugalmi szakasz étrendje

Az étrend alapja: Energia és fehérjedús, pektingazdag, durva rost mentes

Energiaigény (kcal) kiszámítása:

Tünetmentes periódusban normál testtömeg esetén: testtömeg kg-ban x38

Akut szakaszban ill. tünetmentes periódusban kis testtömeg esetén: testtömeg kg-ban x45

Fehérjeigény : 1,2 g/testtömegkg

Néhány élelmiszer **fehérjetartalma**:

1 vékony, tenyérnyi szelet vörös ill. szárnyashús: 15-22 g

1 vékony, tenyérnyi szelet halhús: 22-28 g

1 db tojás: kb. 7g

1 csésze (2,5 dl) sovány tej: kb. 8-9 g

1 pohár gyümölcsjoghurt vagy kefir : kb. 7 g

1 vékony szelet Trappista sajt (2 dkg): kb.6 g

A betegségekre jellemző a laktóz intolerancia, ezt a fehérje pótlásnál figyelembe kell venni.

Milyen mikronutriensek (vitamin és ásványi anyag) pótlására van szükség?

1. Vas pótlás a felszívódási zavar valamint a vérvetés miatt
2. Folsav pótlása, mivel a gyógyszerek gátolják a folsav felszívódását
3. Kalcium pótlás a rossz hatásfokú felszívódás miatt
4. Cink pótlás a rossz hatásfokú felszívódás miatt
5. D-vitamin, B-12 vitamin, C- vitamin bevitelle

Milyen élelmiszerekben található ezek az anyagok?

Vas: búzacsíra, búzakorpa, csipkebogyó, mák, bárányhús, lóhús, borjú és marhamáj, sertésmáj, hurka

Folsav: bab, paraj, dió, máj, tojássárgája, élesztő

Kalcium: tej és tejtermékek, sötét zöld zöldségfélék, főzelékfélék

Cink: húсок, belseőségek, szárazhüvelyesek

A magas cukortartalmú ételek a bélben megnövelik a bélfal áteresztő képességét és megváltoztatják a bélfloórát, fokozva ezzel a tünetek súlyosbodását!

Melyek a betegségben rosszul tolerált ételféleségek?

tej és tejtermékek: laktáz enzim hiánya miatt a tejcukor emésztése nem megfelelő

citrusfélék: irritálja a gyulladt nyálkahártyát

nyers zöldségek: durva rost tartalmuk miatt puffadást, fokozott bélgázképződést okoznak

zsíros-savas ételek: irritálják a gyulladt nyálkahártyát, felszívódási zavar

cukros ételek: növelik a bélfal áteresztő képességét, befolyásolják a bélfloórát

Édesítésre használható (mesterséges édesítőszer): ciklamát, szacharin, aceszulfám-K, aszpartám stb.

Tudta-e Ön, hogy a fruktóz, a sorbit, vagy a xilit, ugyanolyan hatással rendelkezik mint a cukor?

Gyulladásos bélbetegségekben kerülje ezen édesítőszer használatát!

Tudja –e Ön, hogy mi a különbség a prebiotikumok és a probiotikumok között?

Prebiotikumok: azok a rostok, ami a bélben élő baktériumok tápanyagául szolgálnak (természetes prebiotikumok: búzacsíra, hagyma, banán, méz, fokhagyma, poréahagyma, csicsóka, articsóka, bab, borsó)

Probiotikumok: bélrendszert támogató baktériumok pl. lactobacillusok, bifidobaktériumok stb.

Tapasztalta-e Ön, hogy a magas cukortartalmú ételek elfogyasztás után tünetei fokozódtak?

Tanácsaink

1. Csökkentse azon tejtermékek fogyasztását, amelyek panaszt okoznak! Használjon helyette laktózmentes vagy laktáz enzimmel dúsított termékeket!
2. Kísérletezzen a rostokkal! Tapasztalja ki melyek okoznak ill. nem okoznak panaszokat!
3. Kerülje a problémát okozó ételeket! (pl. nyers káposztafélék, uborka, brokkoli, nyers gyümölcsök, kukorica, koffein és szénsavas italok)
4. Egyen többször kevesebbet! Az ételeket alaposan rágja meg.
5. Étkezésnél a szilárd és a folyékony ételek együtt szerepeljenek!
6. Figyeljen az ételek hőmérsékletére! Kerülje a túl meleg ill. túl ideg ételek fogyasztását!
7. Figyeljen az étkezés körülményeire-nyugodt körülmények, megfelelő időtartam biztosítása.
8. Kerülje a szélsőséges ízeket (túl sós, csípős, túl fűszeres, füstölt stb.)
9. Fogyasszon multivitamin készítményeket, pre- és probiotikumokat!
10. Igyon sok folyadékot!
11. Próbálja meg csökkenteni a mindennapi stresszt! Relaxáljon, tanuljon stresszkezelési technikákat!

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

