



SZÉCHENYI TERV

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



Epekövesség

Az epekövesség az epehólyag leggyakoribb betegsége.



**Tudta-e Ön,
hogy a
testsírtöbblet növeli a
máj koleszterin
szintézisét, ami az epe
koleszterin
tútelítettsége, így
kőképződéshez
vezet?**

Tudta-e Ön,
hogy Európában
megközelítőleg a
férfiak 8-10%-a, a nők
20 %-a szenved
epekövességben?

Az epehólyag étkezéskor összehúzódik és a benn e tárolt epe ill. ennek egy része a vékonybélbe kerül, ahol a táplálék zsírrészecskéivel találkozik, és megkezdődik a zsíremésztés folyamata. A tárolás során az epe besűrűsödhet, és kőképződési folyamat indulhat meg.

Epekövek fajtái:

- koleszterinkő
- pigmentkövek (epe festék)

Epekőképződésre hajlamosító tényezők:

- elhízás
- női nem
- magas vérzsírtételek (koleszterin, triglicerid)
- terhesség és szoptatás időszaka
- éhezés és drasztikus fogyókúra
- cukorbetegség
- epesav visszaszívódásával járó zavarok (pl. gyulladós bélbetegségek)

Tudta-e Ön,
hogy az indokolatlan,
étkezések kihagyásával
járó szigorú fogyókúrák
epékő képződésre
hajlamosítanak?

Az **étrendi kezelés alapja: zsír, koleszterin és fűszerszegény, pektinben gazdag** étrend. Ha Ön testsúly többlettel rendelkezik, étrendje kiegészül az **energia szegény** étkezéssel.

Néhány tanács epekövesség elkerülésére ill. kezelésére

1. Ne hagyjon ki étkezéseket, fontos a rendszeres, napi 4-5 –szöri táplálkozás!
2. Ha súlytöbblettel rendelkezik, törekedjen a lassú, fokozatos súlyvesztésre!
3. Kerülje a testsúly ingadozásokat, ne folytasson drasztikus fogyókúrákat!
4. Étrendjének alapját a növényi alapanyagokból készült termékek alkossák!
5. Kerülje a magas cukortartalmú és finomított szénhidráttartalmú élelmiszereket!
6. Iktassa be étrendjébe a teljes kiőrlésű alapanyagokból készült termékeket!
7. Növelje fizikai aktivitását, naponta 20-30 percet intenzíven mozogjon!
8. Törekedjen a bőséges folyadékbevitelre, fogyasszon naponta 2-2,5 l folyadékot!
9. Kerülje a problémát okozó, nem tolerált alapanyagok felhasználását!
10. Mérsékelje kávé és alkoholfogyasztását!
11. Figyeljen az ételek hőmérsékletére, ne legyen se túl meleg, se túl hideg.

A leggyakoribb potenciálisan **problémát okozó** alapanyagok:

- o **zsíros tej és tejtermékek:** tejszín, 20 %-os tejföl, vaj, zsíros és ömlesztett sajtok, kockasajt, sajtkrémek, fagylaltok, jégkrémek
- o **tojás:** általában a zsírban sült ill. keményre főtt tojás okoz problémát (magas a koleszterintartalma)
- o **vörös húsok, és húskészítmények:** magas zsírtartalmúak, szalonnafélék, zsíros sertés, és marhahús, birkahús, disznósajt, szalámi és kolbászfélék, hurka, olajos hal
- o **finomított szénhidráttartalmú és magas cukortartalmú élelmiszerek:** omlós kekszek, nápolyik, mindenféle fehér lisztből készült édesség
- o **kávé, alkohol**
- o **gyümölcsök közül:** narancs, grapefruit,
- o **szárazhüvelyesek:** bab, sárgaborsó, lencse, (puffasztó hatás)
- o **erős fekete tea**
- o **csokoládé**
- o **olajos magvak**
- o **szénsavas üdítők**
- o **tartósítószer, egyes mesterséges édesítőszer**
- o **telített ill. transz zsírsavakban gazdag élelmiszerek:** vajkrémes sütemények, torták, leveles vajas tészták
- o **csípős, erős fűszerek:** feketebors, chili, torm, mustár stb.

A diétában **felhasználható** élelmi anyagok:

- o **Tej, és tejtermékek:** napi max. fél liter zsírszegény tej, író, kefir, joghurt, joghurtitalok, turmixok, sovány sajtok, sovány túró napi kb. 10 dkg mennyiségben
- o **Tojás:** max. heti 4 db, fehérje korlátlan mennyiségben adható
- o **Kenyér és gabonafélék:** félbarna, barna kenyerek, zsemle, kifli, zsiradék nélkül készült sós ill. édes keksz, rizs, búzaborjú, zabkorpa, búzacsíra, zabpehely, müzli, barna rizs stb.
- o **Hús és húskészítmények:** hal és baromfi, a bőr és látható zsiradék eltávolításával
- o **Sovány húskészítmények:** gépsonka, sonkaszalámi, light termékek napi max. 15 dkg mennyiségben
- o **Zöldség és főzelékfélék:** brokkoli, burgonya, cékla, cukkini, saláta, retek, padlizsán, paradicsom, paprika (héj nélkül), paraj, petrezselyemgyökér, sárgarépa, tök, borsó (átpasszírozva), zeller, zöldbab, stb.
- o **Gyümölcsök:** alma, cseresznye, egres, barack, körte, málna, meggy, ribizli (egyéni toleranciától függően nyersen, püréné, kompótnak, turmixnak)
- o **Levesek:** lezsírozott levesek, zöldség és gyümölcslevesek, habarva, staubolással készítve, hús és ragulevesek sovány húsból készítve
- o **Zsírok és olajok:** csökkentett zsírtartalmú margarinok, olívaolaj, alacsony telített és transz zsírsavtartalmú termékek napi max. 3 mokkáskanálnyi mennyiségben
- o **Desszertek:** vizes piskótafélék, háztartási kekszek, vizes pudingok, gyümölcssaláták
- o **Fűszerek, ízesítők:** fűszerpaprika (zsiradékban pirítás nélkül), paradicsom, édes vörshagyma (egyéni tolerancia függvénye), petrezselyemzöld, zellerlevél, kapor, rozmaryn, tárkony, babérlevél, borókabogyó, koriander, kakukkfű, borsikafű, vanília, gyömbér, méz, ecet, sűrített paradicsom stb.
- o **Folyadék, élvezeti szerek:** gyenge tea, szénsavmentes ásványvíz, hígított gyümölcs és zöldséglevek, gyógyteák (borsmenta tea, kamillatea stb.)



Ételkészítési javaslatok

Tudta-e Ön,
hogy az epe
(„előnti az epe”, „epés
megjegyzés”), az
agresszió, méreg,
indulat
szimbolikája?

1. Kerülje a hagyományos rántást, a fűszerpaprika zsiradékban piritását!
2. Ételeit habarja, vagy készítsen száraz rántást!
3. Kerülje a bő zsiradékban való sütést, piritást! Alkalmazzon a száraz hőben sütést!
4. A puffasztó hatású alapanyagokat (kelbimbó, kelkáposzta, karfiol, káposzta stb.) főzze fedő nélkül, az első főzővizet öntse le!
5. A legideálisabb és legkímélőbb főzési mód a párolás.

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.

