



SZÉCHENYI TERV

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



Fekélybetegség



**Tudta-e Ön
hogya a kutatók
becslése szerint a világ
népességének akár
70 %-a is fertőzött
lehet Helicobacter
pylori-val?**

Fekélybetegség (gyomor, nyombél)

A betegség lényege: a gyomor ill. a nyombél nyálkahártyáját támadó és védő mechanizmusok egyensúlya felbomlik, melynek következtében hámsérülés, fekély keletkezik.

Mitől borulhat fel ez az egyensúly?

- savtermelés fokozódása
- hosszabb időn keresztül fennálló stressz
- helytelen életvitel: helytelen táplálkozás, dohányzás, alkohol, rendszertelenség, erős-csípős fűszerek, sok zsíros étel, túl sok cukor, túlzott sózás, szalicil, bizonyos tartósítószer, gyógyszerek stb.
- **Helicobacter pylori** nevű **baktérium!**

Tehetünk-e valamit a fekély megelőzése érdekében?

**Tudta-e Ön,
hogya a túl sok só
bevitel gyorsabb
növekedésre készíti
a Helicobacter
pylori-t?**

1. Fogyasszunk rendszeresen mézet! - baktérium növekedést gátló hatással rendelkezik
2. Fogyasszunk gyakrabban keresztesvirágú növényeket mint pl. brokkolit, kelbimbót, karfiolt, kelkáposztát (napi fél csésze mennyiségben) - baktérium pusztító hatással rendelkeznek
3. Fogyasszunk több fejeskáposztát! - gyomor nyálkahártyát erősítő hatással rendelkezik
4. Együnk naponta egy pohár joghurtot! - a jó baktériumok gátolják a Helicobacter pylori-t
5. Magas pektintartalmú termékeket naponta iktassunk étrendünkbe! - zöldségek, gyümölcsök

Étrendi kezelés

Az étrendi kezelés alapja: zsír-, fűszer- és cukorszegény, pektinben gazdag táplálkozás, vitamin és ásványi anyag pótlással.

Az étrend alapja: napi 6-7 -szeri, kis mennyiségű étkezés. Minden étkezés tartalmazzon darabos és folyékony táplálékot, mivel önmagában mindkettő panaszokat okozhat.

Étkezését egyéni érzékenységének megfelelően alakítsa!

Kerülendő élelmiszerek:

- kávé, feketetea, szénsavas és más koffeintartalmú italok- koffein, szénsav ill. csersav is nyálkahártya izgató hatású
- alkohol
- zsíros ételek (bő zsírban sülték, sült, magas pörktartalommal rendelkező ételek) - a keletkező bomlástermékek izgatják a gyomor nyálkahártyáját
- erős-csípős fűszerek, illetve ezzel készült ételek: mustár, chili, feketebors, Piros Arany, stb.
- citrusfélék
- paradicsom, paradicsom alapú ételek
- füstölt termékek, húskészítmények: tepertő, szalonna, kolbász, szalámi, hurkafélék
- szaftok, pecsenyelé, pörköltfélék
- velő, liba és kacsamáj, vese, pacal
- magas zsírtartalmú péktermékek: leveles vajás tészták, croissant stb.
- egyéni érzékenységtől függően: nyers zöldségek
- juice-k a savtermelést fokozzák
- tejszínes ételek, magas zsírtartalmú tejből készült termékek
- erjedt, erős aromájú sajtok
- torták, vajas, zsíros tészták
- tömény édességek: lekvár, dzsem, aszalt gyümölcsök- ingerlik a nyálkahártyát

Tudta –e Ön, hogy a tej nagy fehérje és Ca tartalma további savelválasztásra készíti a gyomrot, így alkalmazása csak kisebb mennyiségben történhet.



Mit fogyaszthat az étrendjében?

Húsok: sovány baromfi, galamb, nyúlhús, marha, sertés, halak. Étkezésenként 70-90 g mennyiségben (kis tenyérynyi vékony szelet). A halak omega -3 zsírsavtartalma serkenti a prosztaglandin képzést, ami védelmet jelent az egész emésztőrendszer számára.

Húskészítmények: sovány és sószegény, erős, csípős fűszerektől mentes: gépsonka, sonkaszalámi, párizsifélék, virsli, zalai, stb. Étkezésenként 20-50 g mennyiségben (1-2 vékony szelet).

Belsősegek: máj, szív, nyelv. Mennyisége naponta max. 50-100 g, zsírszegényen elkészítve.

Tej, és tejtermékek: tejből napi max. 3-5 dl, két részletbe elosztva. Fogyasztható még a savanyított tejtermékek, sovány túró ill. sajt, joghurthabok, krémek stb.

Sajtok közül adható: Köményes, Tolnai sovány sajt, Óvári, - max.20-30 g mennyiségben (1 vékony szelet)

Tojás: napi max. 1 db, elsősorban ételek készítéshez, önálló ételként esetleg lágytojás, buggyantott tojás, tojáskrém formájában.

Zsiradékok: olívaolaj, repce, szója, lenmagolaj - magas omega-3 zsírsavtartalmuk miatt. Margarinok, vajkrémek (natúr és ízesített), napraforgóolaj stb. is alkalmazható. Mennyisége max. 60-70 g (2-3 evőkanál) naponta. Zsiradék hevítése, pirítása nem javasolt, hidegen adjuk az ételekhez.

Folyadékok: nem túl édes, nem túl savanyú, nem túl hideg, nem túl meleg-kortyonként fogyasztva!

Gabonaipari termékek: liszt, búzadara, rizs, darák, korpa, zabpehely stb. Ételek sűrítésére, rostbevétel fokozására.

Kenyér és péksütemények: másnapos fehér- és félbarna kenyér, zsemle, kifli. A magvas, barna kenyerek vízben oldhatalan rosttartalmuk miatt nem ajánlottak.

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



MAGYARORSZÁG MEGJÚL



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