



**SZÉCHENYI TERV**

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



# **Irritábilis bél szindróma**



**Tudta-e Ön,  
hogy  
Magyarországon a  
felnőtt lakosság  
15-20 %-a szenved  
ebben a  
betegségben?**

## ***Irritábilis bél szindróma***

Az irritábilis bél szindróma (IBSZ) a belek krónikus, funkcionális megbetegedése.

Jellemzői:

- megváltozott bélmozgás, görcsök
- fájdalom
- puffadás
- diszkomfort érzés
- kóros gázképződés

Kiváltó oka ismeretlen. Hasmenéses és székrekedéssel járó szakaszai lehetnek, az étrendi kezelést ennek megfelelően kell kialakítani.

A betegség gyakoribb fiatal nőknél, és családi halmozódást is megfigyeltek. Az étrendet az egyéni érzékenységeket figyelembe véve kell meghatározni, illeszkedve a hasmenéses vagy székrekedéssel járó szakaszhoz.

# Étrendi kezelés

1. Kerülje a gázképződést fokozó ételeket- szárazbab, sárgaborsó, szójabab, lencse, káposzta, retek, hagymafélék, brokkoli, kelbimbó, kelvirág, uborka, savanyú káposzta, karalábé, teljes kiőrlésű gabonafélék, szilva, banán, aszalt gyümölcsök.

2. Amennyiben a tej és tejes ételek problémát okoznak, kerülje azokat. Fogyasszon laktózmentes vagy laktáz enzimmel kiegészített tejtermékeket.

A kemény, érlelt sajtok (Pannónia, Eidámi stb.) ill. a savanyított tejtermékek gyakorlatilag laktózmentesek.

3. Étkezzen gyakrabban, kis mennyiségeket! Ne terhelje meg egyszerre bélrendszerét.

4. Kerülje a túlzott koffein és alkoholfogyasztást!

5. Étkezzen zsírszegényen, csökkentse a főző és kenőzsíradékok mennyiségét!

6. Fogyasszon élőflórás termékeket, probiotikumokat!

7. Növelje a pektintartalmú élelmiszerek fogyasztását (alma, sárgarépa, barack stb.).

8. Kerülje a cukormentes édességek fogyasztását (szorbit vagy fruktóz tartalmúak).

9. Kerülje a gyorsételek, félkész és késztermékek fogyasztását, a nassolnivalók, csokoládék, snackek, zsíros kekszek bevitelét.

## Székrekedéses szakaszban:

1. Növelje a pektin bevitelét- fogyasszon több zöldséget-gyümölcsöt. Amennyiben nyersen problémát okoznak, készítse el turmixnak, kompótnak, párolva, főzve stb.

2. Fogyasszon naponta 2-2,5 l folyadékot. Lehet gyengére főzött tea, szénsavmentes vizek, gyümölcslevek (citrusféléből készültek kivételével), levesek.

3. Fogyasszon széklettömeget növelő élelmiszereket, melyek a széklet kiürülést is segítik (rostokban és nyákanyagokban gazdagok): útifű maghéj, lenmagpehely, bolhafű mag és korpá- folyadék egyidejű bevitelével

4. Fogyasszon probiotikumokat tartalmazó élelmiszereket

Napi rostbeviteli szükséglet: 35-50 g.

## Hasmenéses szakaszban:

1. **Fogyasztható ételek:** rizsnyak, fekete tea, vizes kakaó, főtt rizs, főtt burgonya, sárgarépa, alma, főtt dara, főtt tészta, kétszersült, háztartási keksz.

A tünetek enyhülésekor növelni kell a rostbevitt (pektin), és fokozatosan kell visszatérni a panaszt nem okozó étel fogyasztásához.

2. **Kerülendő élelmiszerek:** tej és tejes ételek, olajos magvak, teljes kiőrlésű termékek, szorbit és fruktóz tartalmú édességek (diabetikus édességek, cukormentes rágógumik)

Tudja-e Ön, hogy a széklettömeget növelő termékeket hogyan kell alkalmazni?

1 evőkanál készítményhez 2-3 dl folyadékot fogyasztva, étkezés előtt ½ órával (napi 2-3-szor).

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, póréhagyma, csicsóka, articsóka, bab, borsó)

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

Puffadás, hasi görcsök ellen fogyasztható teák:

kamillatea,  
köménymagtea, cickafark,  
borsmentatea, mezei macskagyökértea

# Életmódváltási tényezők

Végezzen rendszeresen testmozgást! Gyalogoljon, biciklizzen, ússzon!

Relaxáljon hetente többször! Jó hatással van a jóga, a masszázs, és az aromaterápiás kezelések.

Amennyiben a mindennapi stresszt nem tudja kezelni, forduljon szakemberhez!

Vezessen étrendi naplót, jegyezze fel a panaszt kiváltó élelmiszereket, az általuk okozott tüneteket.

Mindig fordítson megfelelő időt az étkezésre, biztosítson nyugalmas környezetet, az ételt alaposan rágja meg!

## Néhány élelmiszer rosttartalma: 100 g-ra vagy 100 ml-re vonatkoztatva

| Alapanyag    | Rosttartalom (g) | Alapanyag    | Rosttartalom (g) |
|--------------|------------------|--------------|------------------|
| rizs (főtt)  | 3,3              | burgonya     | 3                |
| árpagyöngy   | 4,6              | cukkini      | 2,4              |
| rozsliszt    | 6,5              | fejes saláta | 1,9              |
| zabpehely    | 13,8             | sárgarépa    | 3,3              |
| zabkorpá     | 27,8             | alma         | 3,7              |
| búzakorpá    | 42,6             | egres        | 3,5              |
| korpás keksz | 8,3              | körte        | 6,2              |
| müzli natúr  | 13,5             | sárgabarack  | 3,6              |
| abonett      | 5,9              | meggy        | 4,2              |
| fehér kenyér | 3,7              | őszibarack   | 3,2              |
| barna kenyér | 5,1              | szőlő        | 5,4              |

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszachenyiterv.gov.hu](http://www.ujszachenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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

