

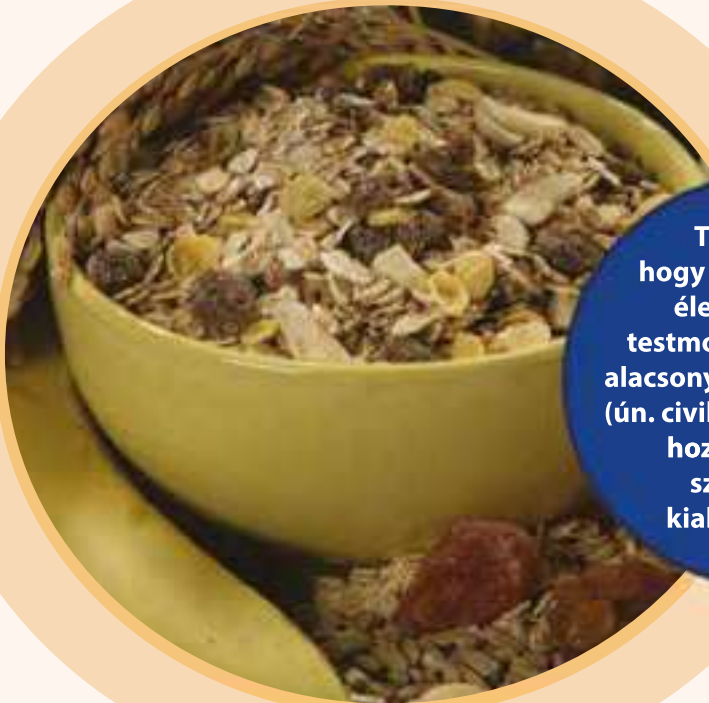


SZÉCHENYI TERV

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



Székrekedés



**Tudta-e Ön,
hogy a túlfinomított
élelmiszerek, a
testmozgás hiánya, az
alacsony folyadékbevitel,
(ún. civilizációs tényezők)
hozzájárulnak a
székrekedés
kialakulásához?**

Mikor beszélünk székrekedésről?

A heti háromszori alkalomnál ritkább, kemény, erőlködéssel járó székletürítés, melyet nem a teljes kiürülés érzése kísér.

Milyen okok vezethetnek székrekedéshez?

- székelési inger elnyomása
- mozgásszegénység, ágyhoz kötöttség
- anyagcsere vagy hormonális okok (pajzsmirigy elégtelenség, időskor, cukorbetegség, veseelégtelenség stb.)
- vastagbél problémák (sérvek, szűkületek, végbélrepedés stb.)
- egyes gyógyszerek (fájdalomcsillapítók, vízhajtók, savkötők stb.)
- idegi okok (gerincsérülés, agyi betegségek stb.)
- alkati tényezők (renyhe bél)

Fontos a napi ritmus kialakítása az evés, alvás és székletürítés időpontjában.

Étrendi kezelés

rost és folyadékús étrend

Rostok fajtái:

1. Vízben nem oldható rostok-cellulóz, hemicellulóz, lignin-széklet mennyiségét a ballasztanyagok növelés e révén fokozzák

2. Vízben oldható rostok-pektin, gumik-a bélben a jótékony baktériumok mennyiségét növelik, hozzájárulnak a széklet tömegének növeléséhez

Tudta-e Ön, hogy a gyomor teltsége reflexesen serkenti a bélmozgást? Szakemberek ezért ajánlják, hogy éhgyomorra 1 pohár vizet vagy tejet fogyasszunk el, ezzel is segítve a székletürítést.

Székrekedés megszüntetéséhez ajánlott élelmiszerek

1. **Magas rosttartalmú** gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű termékek

alma, barack, málna, ribizli, narancs, mandarin, szilva, tökfélék, sárgarépa, petrezselyem, káposztafélék (egyéni érzékenységtől függően)

aszalt gyümölcsök: sárgabarack, füge, datolya, szilva, mazsola stb.

teljes kiőrlésű kenyerek, péksütemények, búzacsíra, búzakorpa, zabkorpa

2. **Bő folyadékbevitel:** 2,5-3 l/nap

gyenge tea, víz, ásványvizek, ízesített ásványvizek, natúr gyümölcs és zöldséglevek, tej, savanyított tejtermékek

3. **Széklettömeget növelő** (rost és nyákanyagok) anyagok: útifűmaghéj, lenmag, lenmagpehely stb.

4. **Pre és probiotikum** tartalmú élelmiszerek, élőflórás termékek, étrendkiegészítők

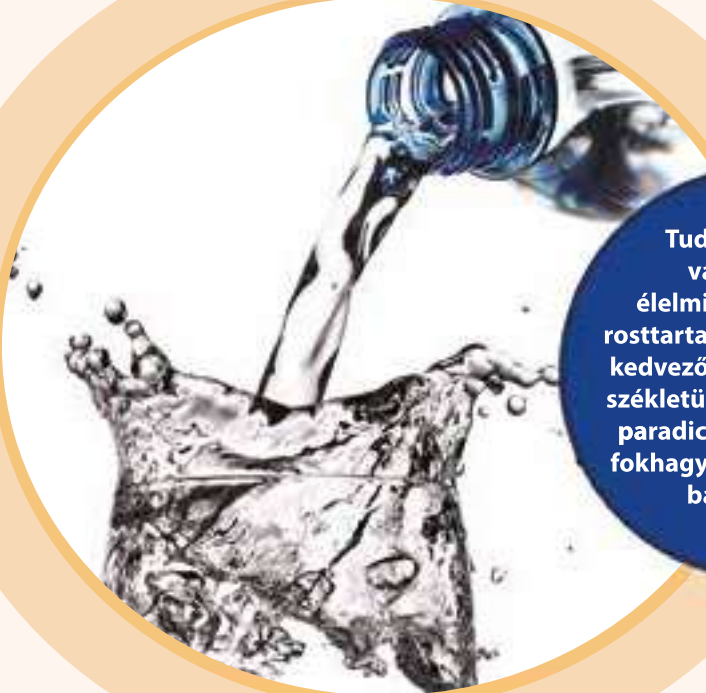
Tudja –e Ön, hogy mi a különbség a prebiotikumok és a probiotikumok között?

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.

Napi
rostsükséglet
felnőttek esetében:
35-50 g





Tudta-e Ön, hogy vannak olyan élelmiszerek, amelyek rosttartalomtól függetlenül kedvező hatással vannak a székletürítésre? Ilyenek pl.: paradicsom, paraj, sóska, fokhagyma, hagyma, érett banán, szilva.

Eseti hashajtásra alkalmas egyéb termékek(tartós alkalmazásukkor hozzá szokás veszélye áll fenn, elmarad az életmódváltási tényező)

- 1. Ricinus, szenna-bélizgató hatásúak, tartós használatuk folyadék és ionzavarokhoz vezet**
- 2. Mesterséges szénhidrátok pl. laktulóz**
- 3. Sós hashajtók, vizek – Igmáncsi, Mira, Hunyadi**
- 4. Végbélkúpok-székelést segítik elő**
- 5. Gyógyszerek**

Életmódi tanácsok

Mozogjon többet, alkalmazzon masszázstechnikákat! (bélfal vérellátását fokozza, ezáltal a székletürítést segíti elő)- hetente legalább 150 perc mozgás: gyaloglás, úszás, kocogás stb.

Ne nyomja el a székelési ingerét!

Kerülje az izgalmat, a túlfeszített életmódot, törekedjen a lelki kiegyensúlyozottságra!

Törekedjen a rendszerességre(evés, alvás, székletürítés)!

Kerülje a drasztikus hashajtók használatát!

Figyeljen folyadékfogyasztására!

Mérsékelje koffein és alkoholfogyasztását!

Fogyasszon kevesebb finomított alapanyagból készült, magas cukor és zsírtartalmú élelmiszert!

Ajánlott élelmiszerek

Gabonafélék: teljes kiőrlésű lisztek, ebből készült sütőipari termékek (barna kenyerek, korpás termékek, magvakkal dúsított pékáruk), korpák, csírák, pelyhek,

Hüvelyes magvak: bab, borsó, lencse – egyéni érzékenység figyelembevételével

Tésztafélék: durum lisztből készült termékek

Zöldségfélék (friss és fagyasztott): bimbós kel, brokkoli, cékla, cukkini, saláta, fokhagyma, karalábé, karfiol, káposzta, padlizsán, sárgarépa, fehérrépa, paradicsom, paprika, spenót, sóska, hagymafélék, uborka, tök, zeller, zöldbab, gombák, burgonya, zöldborsó, kukorica

Gyümölcsök (friss, fagyasztott, készítmények): alma, citrom, eper, grapefruit, narancs, őszibarack, ribizli, málna, szeder, meggy, ananász, érett banán, dinnye, cseresznye, szilva, szőlő, sárgabarack, naspolya, aszalt gyümölcsök

Diófélék, olajos magvak: mandula, dió, mogyoró, napraforgó, tökmag, kesudió, pisztácia stb.

Zsiradékok: margarinok, olajok (repce, olíva, pálmaolaj stb.), vajkrémek

Húsok, húskészítmények: fehér húsok (csirke, pulyka mell), kagyló, vadhúsok, gépsonkafélék, pulykafelvágottak, sonkaszalámik

Tej, és tejtermékek: csökkentett zsírtartalmú tej, író, joghurt, kefir, sovány tejföl, sovány és félzsíros túró, köményes sajt, Túra sajt, lestyános sajt, Light sajt-félék, joghurthabok, túrókrémek

Tojás: max. heti 4 db, nagyobb mennyiségben csak a fehérje

Italok: gyenge tea, gyógytea, ásványvíz, kávé, cukrozatlan üdítőitalok, natúr

Kerülendő élelmiszerek

Gabonafélék: fehér lisztből készült termékek, péksütemények, leveles vajos tészták

Tésztafélék: fehér lisztből készült termékek

Zsiradékok: szalonna-félék, vaj, sertészsír, liba és kacsazsír, tepertő stb.

Húsok, húskészítmények: vörös húsok, belsőségek, kolbász és szalámifélék, mozaikos felvágottak, májkrémek, májas készítmények stb.

Tej, és tejtermékek: magas zsírtartalmú tej, tejföl, tejszín, kemény sajtok (Ementáli, Parmezán), félkemény sajtok (Eidami, Parenyica, füstölt sajtok), lágy sajtok (pálpusztai, kaskavál) penészszel érlelt sajtok, ömlesztett tömbsajtok, kockasajtok, zsíros túrók, sűrített tej

Italok: alkohol, cukrozott üdítőitalok, erős kávé

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

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



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.