



EPEBETEGEK ÉTRENDJE

Diéta epeköves roham után és epehólyag-gyulladás esetén

A diéta alapelvei megegyeznek mindkét esetben, a legfontosabb különbség az, hogy a kőroham után gyorsabban lehet visszatérni a korábban megismert diétára, mint a gyulladás után.

Kopplálás, folyadékpótlás

Étkezés az első két napon :

Mindkét megbetegedésben az első egy-két napon koplalni kell. Ezt nem lesz nehéz megtartani, hiszen a görcs vagy a gyulladás émelygéssel, hányingerrel, hányással, étvágytalansággal jár. A koplalás nem jelent szomjazást, vízzel készült limonádé, tea kívánság szerint fogyasztható, de csak kortyonként, nem egyszerre, poharanként. Tejet, tejes italt nem szabad fogyasztani ez idő alatt, a tejsziradék fokozza a panaszokat.

Gyakran enni, egyszerre keveset, szigorú zsírszegénység !

Étkezés a 3-4. napon :

A panaszok és tünetek súlyosságától függően a 2. vagy 3. napon meg lehet kezdeni a táplálkozást. Gyakran kell enni, de egyszerre mindig csak keveset (*néhány falatot, kortyot*). Akár óránként, kétóránként lehet enni, attól függően, hogy a beteg hogyan kívánja. Ennél ritkábban nem helyes étkezni. A táplálékoknak, italoknak szigorúan zsírszegényeknek kell lenniük, sem állati, sem növényi eredetű zsír nem lehet a táplálékban. A beteg fogyaszthat pirított kenyeret, kétszersültet, pirított péksüteményt, áttört gyümölcsöt, zöldséglét, gyümölcs-, főzelék-, zöldség présnedvet, burgonyát, rizst (*főzve*) és a már említett folyadékokat. Ha állapota tovább javul, meg lehet próbálkozni a zsírszegény hússal, húskészítményekkel (*baromfi, gépsonka, sonkaszalámi, fehérpecsenye, zalai*). A meleg ételek között ismét a burgonya és a rizs, valamint az áttört, pépesített zöldség- és főzelékfélék (*tök, paraj, zöldbab, karfiol, zöldborsó, sárga- és fehérrépa*) szerepelhetnek főtt, párolt sovány hússal és egy-egy kis étkezéskor önállóan gyümölcs (*alma, narancs, őszibarack*) vagy gyümölcspép (*cseresznye, meggy*).

Már nincs szükség pépesítésre, de zsírszegénységre igen !

Étkezés a 4-5. napon :

A szövődménnyel (*sárgasággal, elzáródással*) nem járó epeköves rosszullét utáni 4-5. napon már vissza lehet térni a panaszmentes időszak diétájára. Az epehólyag-gyulladás kezdetétől számított 4-5. napon még folytatni kell a fenti diétát, de lehet bővíteni zsírszegény sovány túróval, tojásfehérjével, mérsékelten zsírszegény húskészítményekkel (*virslit, parizert, krinolin*). Tovább bővíthet a zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök választéka. Nem kell már feltétlenül pépesíteni, pürésíteni mindent. A gyulladás kezdetétől számított 6-8. napon, ha a panaszok és a tünetek kellően enyhültek vagy megszűntek, el lehet kezdeni a tejet (*eleinte csak 0,5, majd 1 dl mennyiségben*). A savanyított tejtermékeket (*aludttej, joghurt, ugyancsak 0,5-1 dl mennyiségben*), meg lehet kezdeni az egész tojás beillesztését a diétába, valamennyi zöldség- és főzelékfélék és gyümölcsöt be lehet tervezni, és a húsközül is meg lehet kezdeni a sovány sertés-, marhahús felhasználását. Az ételkészítési eljárások közül mindig a zsírszegény változatokat kell használni, kerülni kell a sütést, pörzsanyagképződéssel járó műveleteket.

Étkezés a panaszok megszűnése után :

A panaszok teljes megszűnése, azaz a gyógyulás után természetesen az ún. panaszmentes időszak diétás előírásai szerint kell étkezni.

Az enyhe fűszerezés, ízesítés, színezés megengedett !

Fűszerezés, ízesítés, színezés :

A panaszmentes időszakokban csak a túlzásoktól kell tartózkodni. Az erős fűszerek (*torma, mustár, chili*) mennyiségét csökkenteni kell, még jobb elhagyni őket. Az ízesítő, aromát adó, színező enyhe fűszerek (*citromhéj és lé, édes-nemes paprika, bors, borsikafű, koriander, babérlevél, kakukkfű, kömény, szegfűszeg, szegfűbors, paradicsomsűrítvény, almaecet, borecet, fahéj, petrezselyemzöld, sáfrány*) szabadon, tetszés és szokás szerinti mennyiségben felhasználhatók. A megfelelő, ésszerű fűszerezés már csak azért is tanácsos, hogy a diéta ne legyen egyhangú, unalmas.

Kevesebb sót és cukrot :

A só és a cukor ízesítő anyag is, nemcsak tápanyag. Epebetegségben is törekedni kell az ésszerű sózásra, ami azt jelenti, hogy csökkenteni kell a só felhasználását és az erősen sózott termékek fogyasztását, elsősorban azért, mert sóból kétszer-háromszor annyit fogyasztunk, mint szükséges lenne!

A cukor csökkentéséről már volt szó, ízesítésre inkább szacharint vagy a ciklamát tartalmú Polisette-et kell használni. A Glukonon nem célszerű, mert hizlal. Természetesen kőroham, illetve epehólyag-gyulladás utáni időszakban a fűszerezést is korlátozni kell, még a fentiekben engedélyezett fűszereket sem ajánlatos használni 5-8 napig.

Élvezeti szerek :

A kávé és a tea megengedhető panaszmentes időszakban. Görcsroham, illetve epehólyag-gyulladás után csak gyenge, világos tea fogyasztható 4-5 napig. **Alkohol** sem a panaszmentes, sem a heveny panaszok időszakában nem engedhető meg! Az alkohol egyrészt jelentős energiaforrás, másrészt izgatja a gyomor-bél nyálkahártyát, ennél fogva fokozhatja az epebetegségből származó panaszokat. A sör puffasztó hatású, ennél fogva szintén hozzájárulhat a kellemetlen teltség, puffadás, émelygés érzetéhez.

Szódavíz, szénsavas ásványvíz :

A szódavíz teltségérzetet, puffadást okoz, ami részben fokozhatja a beteg panaszait, részben megtévesztő lehet, rosszullétet utánozhat. A szénsavas ásványvizek hasonló hatása jóval kisebb, mert lassabban szabadul fel belőlük a szénsav. Az epebetegek számára kitűnő hatású (*Mira, Salvus*) epehajtó ásványvizek állnak rendelkezésre. Ezek kúraszerű alkalmazása (*4-6 hétig naponta kétszer 1-1 dl*) igen jó hatású.

Dohányzási tilalom!

A dohányzás kedvezőtlenül befolyásolja az epeutak és az epehólyag működését is. A dohányzás csökkentése félmegoldás, legjobb egészen abbahagyni.

Étrendminta epehólyag-gyulladásban szenvedők számára a betegség első 8 napján

Első nap

Tea szacharinnal, citrommal

Második nap

Tea szacharinnal, citrommal

Narancslé (szűrt) 2-3 dl

Almalé (natúr készítmény, szűrt) 2-3 dl

Harmadik nap

Reggeli:

Tea kevés cukorral

Sós tallér

Tízórai:

Narancslé

(kb. 1 db narancs leve)

Ebéd:

Csirkehúsból készített

Erőleves, lezsírozva (üresen)

Héjában főtt burgonya (sózva)

Reszelt alma

Uzsonna:

tea citrommal,

keksz

Vacsora:

Sós vízben kifőzött rizs

Limonádé

Utóvacsora:

Banán

Negyedik nap

Reggeli:

Tea, szacharinnal citrommal

Fehérpecsenye

Kétszersült

Tízórai :

Reszelt sárgarépa citrommal

Ebéd:

Csirkehúsleves

Mellehús és zöldség

Reszelt alma

Uzsonna:

Natúr paradicsomlé

Sós tallér

Vacsora:

Sovány gépsonka

Kétszersült

Őszibarackpép vagy kevés

Kompót

Utóvacsora:

Alma

Keksz

Ötödik nap

Reggeli:

Malátakávé
Rakott nyelv
Kifli

Tízórai:

Otthon készített sovány túró
Kétszersült

Ebéd:

Zöldségleves
Natúr sertésszelet (teflonban)
Burgonyapüré saját levével
Kikeverve
Almakompót

Uzsonna:

Narancs
Keksz

Vacsora:

Becsinált leves
Babapiskóta

Utóvacsora:

Gyümölcs

Hatodik nap

Reggeli:

Kefir (1 dl)
Kifli
Zalai felvágott

Tízórai:

Óvári sajt
Pirított kenyér
Limonádé

Ebéd:

Zöldbabpüré leves
Párolt sertésszelet
Parajfőzelék

Uzsonna:

Gyümölcssaláta

Vacsora:

Májrizottó (teflonban készítve, zsírszegényen)
Fejes saláta

Utóvacsora:

Gyümölcs

Hetedik nap

Reggeli:

Tejeskávés
(1 dl tej, 1,5 kiskanál cukor)
Krinolin
Kifli

Tízórai:

Sovány tehéntúrós
Kifli
Paradicsom

Ebéd:

Karalábéleves
Vagdalt szelet
Zöldborsófőzelék

Uzsonna:

Vaníliapuding
Limonádé

Vacsora:

Hideg sült (sovány)
Trappista sajt
Kifli
Paradicsomlé

Utóvacsora:

Gyümölcs

Nyolcadik nap

Reggeli:

Tejeskávés (kevés cukorral)
Főtt nyelv
Zsemle

Tízórai:

Gyümölcs

Ebéd:

Gombaleves, roston sült
Sertésszelet, kelkáposzta
Főzelék püré (zsírszegény)

Uzsonna:

Gyümölcsös joghurt
Vajas kifli

Vacsora:

Darafelfújt
Kompót

Utóvacsora:

Gyümölcs

Étrendminták epebetegek számára

Epeköves roham utáni étrend

1. Reggeli:

Tea szacharinnal, citrommal

Tízórai:

Szűrt almalé (cukor nélkül)

Ebéd:

Limonádé szacharinnal

Uzsonna:

Tea szacharinnal, citrommal

Vacsora:

Szűrt narancslé
/ 1 db narancsból cukor nélkül/

2. Reggeli:

Tea, fehérpecsenye, kétszersült

Tízórai:

Reszelt alma

Ebéd:

Zsírtalanított baromfi-húsleves
(üresen), burgonyapüré (saját levével elkészítve)

Uzsonna:

Almapüré szacharinnal édesítve

Vacsora:

Teflonban, zsírtalanul párolt
sárgarépa petrezselyemmel ízesítve,
főtt csirkehús

Utóvacsora:

Narancslé

Étrendminták epebetegek számára

Epeköves roham utáni étrend

3. Reggeli:

Tea kevés cukorral, gépsonka, kifli,
Paradicsom (*háj nélkül*)

Tízórai:

Alma

Ebéd:

Sovány sertéssült,
Párolt rizs,
Sárgarépa-saláta

Uzsonna:

Zalai felvágott, kétszersült,
Limonádé

Vacsora:

Párolt csirke, párolt
Vegyes köret

Utóvacsora:

Őszibarack

4. Reggeli:

Kefir (*1 dl*), párizsi, kifli

Tízórai:

Gyümölcs

Ebéd:

Zöldborsóleves
Töltött sertésszelet
Párolt burgonya
Paradicsomsaláta

Uzsonna:

Sajtos kifli, limonádé

Vacsora:

Virsli, parajfőzelék

Utóvacsora:

Gyümölcs