



GYOMOR- ÉS NYOMBÉLFEKÉLYBEN SZENVEDŐ BETEGEK ÉTRENDJE

Gyomor-és nyombélfekélyben szenvedő betegek étrendje

A betegségre jellemző a periodikusan jelentkező fájdalom éhség esetén, étkezés után ½-2 órával, ebéd, vacsora előtt vagy éjszaka. A fájdalom évszakonként is periodikusan jelentkezik. Testsúlycsökkenés, hányinger, hányás, émelygés, gyomorégés, vérzés is a jellemző tünetek közé tartozik.

A vérzés lehet : - occult (rejtett)

-manifest : -vérhányás vagy haematemesis

-széklettel ürülő (melena)

-masszív

A diéta célja : a megnövekedett tápanyagszükséglet kielégítése, a megbetegedett szervezet, a tápcsatorna kímélése.

A betegség minden szakaszában energia-és fehérjegazdag étrend szükséges a betegség szakaszaihoz (tüneteihez) és a beteg állapotához alkalmazkodó konyhatechnikával.

Az energiagazdagság azt jelenti, hogy naponta 10250KJ (2500Kcal)-tól 16800KJ-ig (4000Kcal), vagy ideális testsúlykilogrammonként 40-45Kcal-ig juttatunk a szervezetbe energiát.

Fehérjegazdag az étrend akkor, ha testsúlykilogrammonként és naponta 1,5-2g a fehérjebevitel. Ennek a fehérjemennyiségnek legalább 50%-a állati eredetű, azaz teljes értékű fehérje kell, hogy legyen.

A fekélybeteg részére szénhidrátból testsúlykilogrammonként és naponta 5-8g, zsírból 1-1,5g-ot kell biztosítani.

A C-vitamin szükséglet 2-300mg, B1-vitaminból 5mg, B2-vitaminból 5mg, ásványi anyagok közül nő a kalcium és a vasszükséglet. A fekélybetegek étrendi kezelésénél az energiát elsősorban összetett szénhidrátok formájában és könnyen emészthető zsiradék formájában biztosítjuk.

Az összetett szénhidrát tartalmú nyersanyagoknak és a zsiradékoknak jó pufferoló hatásuk van, lassan ürülnek ki a gyomorból és nincs gasztrin fokozó hatásuk. A szénhidrátok közül bőven adjuk a cereáliákat és a burgonyát.

Az egyszerű cukrok adását korlátozzuk. Mézet fekélybetegeknél nem alkalmazunk. Könnyen emészthető zsiradékok közül elsősorban vaját, tejszínt, tejfölt, margarint használunk, a megszokottnál nagyobb mennyiségben, és ételkészítésre bőven alkalmazzuk az étolajat is. A fehérjeszükséglet fedezésére minden olyan anyagot alkalmazunk, amely alkalmas a fehérjetartalom fokozására (Sportrobi, Dusi), tejpor, csecsemőtápszer, szójaliszt.

Weber vizsgálat előtt húst, húskészítményt, vért tartalmazó ételeket nem adunk.

A betegség diétás kezelését négy szakaszra osztjuk, a szakaszok a betegség tüneteinek kapcsolódnak:

I. szakasz : vérhányás, -ekkor szájon keresztül nem táplálunk.

Ha a beteg állapota javul, akkor hidegen, kortyonként tejet, ha a tejet nem tolerálja, hígított formában (tejeskávé, tejes tea) adható. Dúsíthatjuk tejszínnel és tejjel.

II. szakasz : occult vérzés van, azaz a vér kémiai próbával kimutatható és a betegnek fájdalmai vannak, de minél nagyobb a vérvesztés, azaz a tápanyagvesztés, annál nagyobb a beteg tápanyag-és energiaigénye. Tehát az étrend energia-és fehérjegyazdag, durva rost-mentes, fűszerszegény, folyékony.

III. szakasz : a fekély behámosodása és a hegeképződés időszaka.

Az étrend energia-fehérjegyazdag, durvarostmentes, az ízesítés a kímélő étrend szabályai szerint, pépes.

IV. szakasz : a beteg panaszai megszűnnek, jól érzi magát, hízik, tehát gyógyul. Az étrend továbbra is a tápanyagösszetétel szerint energia-és fehérjegyazdag, könnyű-vegyes konyhatechnikával készül.

A diéta összeállításánál még a következőket ajánlatos figyelembe venni:

- a tápanyaggazdag vegyes étrend megelőzi a beteg leromlását, elősegíti a gyorsabb gyógyulást, a vérzés előbb szűnik meg.
- bebizonyosodott, hogy a könnyen emészthető zsiradék fogyasztása a vér alvadási idejét kb. 30%-kal rövidíti meg.
- az éheztetés ártalmas és fájdalmat okoz, mert az üres gyomor összehúzódása intenzívebb.
- az étrend összeállítása, a nyersanyagok kiválasztása az általános szabályokon kívül alkalmazkodjon a beteg tapasztalataihoz is.
- az étkezésekre meghatározott, azonos időben, főleg a második szakaszban lehetőleg 2 óránként kerüljön sor.
- a nyersanyag kiválasztása és a konyhatechnológia közel azonos a krónikus hyperacid gastritisével.

A fekélybeteg étrendjében felhasználható ételek, italok

Reggelire és kísétkezésekre javasolt italok :

- tej, tej tejszínnel, tejszínhabbal, tejpörrel dúsítva
- tejeskávé, tejeskávé vajjal dúsítva
- kakaó, kakaó tejszínhabbal, tejszínnel
- tejes tea, svéd tea
- citromos tea, csipkebogyó tea
- aludttej, joghurt, kefir
- túróturmix, őszibarack turmix, alma turmix, banán turmix

reggelire és kísétkezésekre javasolt ételek :

- vaj, vaj reszelt sajttal, vaj áttört tojással
- sajtkrém, túrókrém, sonkakerém, parizerkrém
- májpástétom, húspástétom, (házi, fűszer nélkül)
- lágú tojás, habart tojás, tojáskrém
- másnapos, vagy pirított fehér kenyér, péksütemény, kalács
- keksz, kétszersült, ropi, ostya, piskóta

Levesek :

Sűrített levesek : burgonyakrém leves, burgonyaleves, darakrém leves, daraleves, rizsleves, zöldségpüré leves, zöldségleves, húspüré leves, májpüré leves, halkrém leves, zöldbabpüré-krémleves, zöldborsó püré leves, karfiolpüré leves, parajkrém leves, sárgarépa leves, szárnyas-krém leves, csirkebecsinált leves.

Gyümölcslevesek : almapüré-krémleves, almaleves, őszibarack leves, cseresznye leves.

Nyáklevesek : rizsnyák, árpanyák, zabnyák leves.

Főzelékek, köreték : vegyes zöldségfőzelék püré, tökfőzelék püré, tejszínes tökfőzelék püré, sütőtök püré, sárgarépa főzelék püré áttört tojással, tejszínes parajfőzelék-püré, fejessalátafőzelék-püré burgonyával, karfiolfőzelék püré, burgonyapüré, burgonyapüré tojássárgájával, burgonyahab, burgonyahab vajjal.

A fekély behámosodásának időszakában a választék bővül :

-tejfölös burgonyafőzelék, tökfőzelék, sárgarépa-főzelék, csőbensült karfiol, vajas burgonya, petrezselymes burgonya, párolt rizs, zöldséges rizs, pirított dara, angolos zöldbab, angolos zöldborsó, párolt vegyes zöldség köret, finomfőzelék.

Mártások : besamel, gratin mártás, sajtmártás, petrezselyem mártás, almapüré mártás, őszibarack püré mártás.

Tojásételek : lágy tojás, kemény tojás, tojás csészében, habart tojás, tojáslepény, tükörttojás teflonban. Sajtos omlett, darált gépsonkás-tojás omlett.

Húsételek : húspüré, főtt húsgombóc, húsfelfújt, húspuding, húshasché, főtt velő, velőpuding, sovány főtt hal, halfelfújt, halpuding, csirkehúsfelfújt, főtt májgombóc, májfelfújt, májpuding.

A fekély behámosodásának időszakában az ételválaszték tovább bővül : főtt csirke, becsinált csirke, párolt csirke, párolt csirkevagdalt, petrezselymes rizses csirke, zöldséges rizses csirke, főtt pulykamell, párolt sertésvagdalt, párolt sertésszelet, zöldséges párolt szelet, alufóliában sült csirke vagy sertésszelet, teflonban sült szelethús vagy csirke, grillcsirke.

Mintaétlap a fekélybetegség II. szakaszában :

Előreggeli : tej, keksz

Reggeli : tejszínes-tejeskávé, krémsajt, pirított zsemle

Tízórai : vaj, áttört főtt tojás, másnapos kifli

Ebéd I.: zöldséges rizsnyákleves pirított zsemlekockával

Ebéd II.: húspüré, burgonyapüré

Uzsonna : csokoládés madártej, babapiskóta

Vacsora : csirkehúspuding, salátafőzelékpüré

Utóvacsora : tej, kétszersült

Mintaétlap a fekélybetegség III. szakaszában :

Előreggeli : tej, kétszersült

Reggeli : tejszínhabos kakaó, túrókrém, másnapos zsemle

Tízórai : almahab

Ebéd : zöldborsópüré-krémleves, citromos főtt hal, petrezselymes vajjas burgonya, kompót

Uzsonna : lágy tojás, vaj pirított kenyér

Vacsora : csőbensült karfiol, húshasché

Utóvacsora : tej, babapiskóta

Mintaétlap fekélybetegség IV .szakaszában :

Előreggeli : tej, kétszersült

Reggeli : kakaóstej,házi májpástétom, másnapos zsemle,

Tízórai : kefir, kifli

Ebéd : zöldségleves, párolt natúrszelet, tejfölös burgonyafőzelék,

Uzsonna : piskótaszelet vanília sodóval

Vacsora : grillcsirke, petrezselymes párolt rizs

Utóvacsora : tej, keksz