



HASNYÁLMIRIGY GYULLADÁSON ÁTESETT BETEGEK ÉTRENDJE

HASNYÁLMIRIGY GYULLADÁSON ÁTESETT BETEGEK ÉTRENDJE

A hasnyálmirigyben lejátszódó gyulladások *heveny vagy idült formában* mennek végbe. A **tünetekre** jellemző hirtelen jelentkező, gyomortáji, köldök körüli, bal bordák alatti fájdalom, nagyon rossz közérzettel. Láz, hányás jelentkezhet. A laboratóriumi értékek a gyulladást kimutató paraméterek mellett speciálisan is bizonyítják a betegség fennállását.

Az étrendi kezelést a betegség tüneteire, a speciális laboratóriumi eredményekhez kapcsolódva építjük fel.

A diétás kezelésnél akut, szubakut és krónikus szakaszt különböztetünk meg.

- 1. AKUT PANKREATITISZ** : esetén az emésztő nedvek termelődése kiesik és a betegség kimenetele szempontjából célszerűbb az emésztőnedv – termelést kiiktatni. A betegeket ezért koplaltatják és szomjaztatják. A folyadék és ásványianyag – szükségletet ilyenkor a betegnek parenterálisan (infúzióval) biztosítják.
- 2. SZUBAKUT SZAKASZ** : ha a beteget szájon át táplálják, úgynevezett „*elemi diétát* „, majd folyadék étrendet kap. Folyadék étrenden teát kaphat, melyet cukorral, szacharinnal ízesítenek, friss gyümölcslevet (alma, szűrt málna, szűrt eper, stb.) és zöldséglevek közül sárgarépalé, friss paradicsomlé adható. Az étrend bővítése szénhidrát (keményítőgazdag) készítményekkel történik : nyáklevések (rizsnnyák, zabnyák leves), zöldségfőzet darával, rizsleves, daraleves, natúr burgonyapüré leves, natúr sárgarépapüré leves, pirított zsemle, pirított fehér kenyér, vizes burgonyapüré.

A szénhidrát-gazdag étrendbe fokozatosan épül be a fehérje sovány hígított tej és tojásfehérje felhasználásával.

A további javulás során építik be a zsiradékot, naponta 10g, majd 20-30g-ot fogyaszthat a beteg.

Az étrend ebben a szakaszban durvarost-mentes, a puffasztó hatás elkerülése miatt, az ízesítés, fűszerezés a kímélő étrend szabályai szerint történik.

3. KRÓNIKUS HASNYÁLMIRIGY GYULLADÁS étrendi kezelése :

A diéta összetétele : zsírszegény, ha a beteg lesoványodott, szénhidrátgazdag étrend, durvarost mentes, könnyű-vegyes változata.

Diétás konyhatechnika :

A nyersanyagok kiválasztása többféle szempont szerint történik :

Zsírszegénység

Fehérjeszegénység

Rosttartalom

Az energiagazdagságot szénhidrátokkal biztosítjuk, egyszerű és összetett szénhidrátokat tartalmazó élelmiszeranyagok, élelmiszerek bőven és változatosan használhatók fel az étrendben.

A zsiradékok kiválasztásánál előtérbe kerülnek a középhosszú szénláncú zsírsavakat tartalmazó zsiradékok (MCT), ilyen pl. a hazánkban forgalomba hozott *RÁMA margarin*. Természetesen alkalmazható az étolaj is.

Elkészítő műveletek közül alkalmazható :

Lazítás anyagokkal : áztatott zsemle, zabpehely, rizs, búzadara, tojásfehérje

Lazítás eszközökkel : keverés, kiverés, turmixolás

Sűrítés : hintés, száraz rántás, diétás rántás, egyszerű habarás

Főzés : zöldséglében, vízben, gőzben

Sütés : alufóliában, teflonban, rostsütőben,grillsütőben, száraz gőzben, zárt térben való sütés.

A diétával kapcsolatban még a következőket szükséges megjegyezni :

A fokozatosság és a kímélet a legfontosabb az étrendi előírásoknál.

Nagyon fontos a zsiradékszegénység betartása.

A gyakori kis étkezések, kis ételadagok megkönnyítik az emésztést, tehermentesítik az emésztőrendszert.

A betegek egyéni ételtűrő képességét figyelembe kell venni.

Tilos az alkohol fogyasztása!

Italként a gyümölcszörpök, gyümölcslevek, citromlé, zöldséglevek, teák alkalmasak, a szénsavtartalmú üdítők maradjanak ki az étrendből.

SZUBAKUT PANKREATITISZ esetére javasolt ételek, italok

Reggelire és kísétkezésekre javasolt ételek, italok :

Tea, citromos tea, natúr szűrt gyümölcslevek, alma, málna, eper, szőlő, sárgarépalé, friss szűrt paradicsomlé, limonádé, később hígított tej, tejeskávé, tejes-tea, diabetikus lekvár, almapüré, sült alma, almahab, pirított zsemle vagy kifli vagy kenyér, keksz, kétszersült, másnapos péksütemény, babapiskóta.

Levesek :

Rizsleves, daraleves, zöldségleves pirított zsemlekockával, natúr burgonyapüré leves, natúr sárgarépapüré leves, színes főzelékpüré leves, száraz rántással készülnek, zöldbabbpüré leves, zöldborsópüré leves, karfiolpüré leves, vegyes zöldségpüré leves. A gyümölcslevesek egyszerű habarással készülnek.

Főzelékek, köretek :

Burgonyahab, vizes, majd tejes burgonyapüré, zöldborsópüré, sárgarépapüré, tökfőzelékpüré száraz rántással és tejjel ízesítve, burgonyapuding és felfújt, rizspuding és felfújt, darapuding és felfújt, főzelékpuding és felfújt.

Tojásételek :

Lágytojás, tükörtojás teflonban sütve.

Mártások :

Tejjel és tojással készülnek, pl. almapüré mártás, őszibarackpüré mártás

Tészták, édességek :

Piskótaszelet glukononnal esetleg diabetikus lekvárral, rizsfelfújt és puding, túrópuding, citrom puding, gyümölcs hab.

Gyümölcsök, gyümölcskészítmények :

Nyers vagy főtt gyümölcspürék, natúr szűrt gyümölcslevek, vizes vagy tejes gyümölcsturmixok.

MINTAÉTLAPOK SZUBAKUT PANKREATITISZ ÉTRENDJÉHEZ A BŐVÍTÉS SORRENDJÉBEN

1. Reggeli : citromos tea
Reggeli II.: szűrt szőlőlé
Tízórai.: csipkebogyó tea szacharinnal
Ebéd : szacharinos meggyiszörp
Uzsonna : limonádé (szacharinos)
Vacsora : sárgarépalé
Vacsora II : almalé
2. Reggeli : citromos tea
Reggeli II : vizes meggyturmix, pirított kifli
Tízórai : almapüré
Ebéd : rizsnyák leves zöldséglével, vizes burgonyapüré, limonádé
Uzsonna : friss szűrt paradicsomlé
Vacsora : zöldségfőzet darával
3. Reggeli : tejes tea, diabetikus lekvár, pirított fehér kenyér
Tízórai : sült alma
Ebéd : almapüré leves (egyszerű habarással), darafelfújt, kompót
Uzsonna : nyers őszibarackpüré
Vacsora : rántott leves (száraz rántással), pirított zsemlekockával, burgonyahab, limonádé

MINTAÉTLAP KRÓNIKUS PANKREATITISZ ÉTRENDJÉHEZ

Reggeli tejeskávé, zöldpetrezselymes tehéntúró, hámozott paradicsom, zsemle

Tízórai : diabetikus lekvár, pirított kifli

Ebéd : daragaluska leves, alufóliában sült sertésszelet, finomfőzelék püré

Uzsonna :kefir, kifli

Vacsora : hússal töltött sült burgonya, kapormártás

A krónikus pankreatitisz esetére javasolható ételek és italok nagyban megegyeznek az epekőbetegség nyugalmi szakaszában illetve a krónikus epehólyag-gyulladás esetére javasolt zsírszegény készítményekkel.

Ebből néhány étlappélda :

1. Reggeli : citromos tea, sovány gépsonka, másnapos kenyér
Tízórai : almasaláta
Ebéd : burgonyaleves, rostonsült marhaszelet, kefires tökfőzelék
Uzsonna : piskóta szelet vanília sodóval (diabetikus)
Vacsora : zöldpetrezselymes rizses csirke, szacharinos fejes saláta
2. Reggeli : kefir, zala felvágott, kifli
Tízórai : trappista sajt vagy Óvári sajt, szacharinos limonádé, pirított fehér kenyér,
Ebéd : zöldbabbpüré leves, párolt sertésszelet, parajfőzelék
Uzsonna : szacharinos gyümölcssaláta
Vacsora : májrizottó, szacharinos befőtt
3. Reggeli : szacharinos tejeskávé vagy tej, 1 pár virsli, zsemle
Tízórai : sovány túró, lehéjazott paradicsom, kifli
Ebéd .zöldségleves, diétás vagdalt, (fűszerszegény), zöldborsófőzelék püré
Uzsonna : rakott nyelv, pirított kenyér vagy másnapos fehér kenyér
Vacsora : sovány hidegsült, trappista sajt, gyümölcs
4. Reggeli : citromos tea, sonkaszalámi, kifli, lágy tojás
Tízórai : joghurt, zsemle
Ebéd : gombakrém leves, natúr tonhal vagy halfilé, burgonyapüré, szacharinos befőtt
Uzsonna : májkrém, lehéjazott paradicsom, kenyér
Vacsora : szacharinos rizsfelfűjt, szacharinos kompót