



MÁJBETEGEK ÉTRENDJE

IDÜLT MÁJBETEGSÉGBEN SZENVEDŐ BETEG ÉTRENDJE

A májsejtek pusztulásával járó idült májbetegség elsősorban a túlzott és rendszeres alkoholfogyasztás következtében alakul ki, de előidézhetik mérgek, súlyos fertőzések, egyes anyagcsere-rendellenességek, epeút-elzáródás és más, ritka betegségek.

Az idült májbetegségben a diéta célja a megváltozott májműködéshez való alkalmazkodás és esetleg bekövetkező szövődmények befolyásolása.

Az alkoholtilalom jellemző vonása a diétás kezelésnek.

Idült májbetegségben megváltozik számos tápanyagnak –pl a fehérjéknek, vitaminoknak, ásványi sóknak –az anyagcsereje, ezért a diéta összeállításakor ezeket a változásokat figyelembe kell venni. *A jól és változatosan összeállított, elegendő energiát és tápanyagot tartalmazó étrend kedvező hatását már csaknem 60 éve igazolták a szakemberek.* Idült májbetegségben *könnyen bekövetkezhethet fehérjehiány.* Ebben szerepet játszhat az elégtelen bevétel, ill. a szervezetben a fehérjeképződés zavara. A megfelelő fehérjeellátottság érdekében **1g/ttkg fehérjebevitelre van szükség.** Az állati és növényi eredetű fehérjeforrások egyenlő arányban legyenek jelen a diétában. A szervezetben zajló fehérjeépítéshez energiára is szükség van, ezért a **diéta energiataralma 2000-3000 kcal között kell legyen.** E mennyiség elfogyasztását megkönnyíti, ha **5-6 étkezést** iktatunk be. *Előfordul, hogy a kezelőorvos a fehérjebevitel csökkentését írja elő a májbetegnek egy részében időnként jelentkező idegrendszeri szövődmény megelőzése érdekében, ilyenkor általában 0,7 g /ttkg mennyiségű fehérjét tartalmazhat a diéta, rendszerint növényi fehérjeforrásokat, főként tejjel és tejtermékekkel kiegészítve.* **A zsiradékbevitel ttkg-onként 0,8g legyen,** előnyben részesítve a növényi eredetű zsírok bevitelét. **A szénhidrátbevitel 4-5g/ttkg legyen.** Ez azt jelenti, hogy bőségesen kell fogyasztani zöldség-és főzelékféléket, gyümölcsöket, valamint gabonaféléket, burgonyát fogyasztani, de csak mérsékelten szabad nagy cukortartalmú élelmiszereket fogyasztani, beleértve az üdítőitalokat is. A változatosan táplálkozó májbeteg számára vitamin-és ásványisó-kiegészítés rendszerint nem szükséges, de a betegek egy részének szüksége van ennek pótlására, (pl. B-vitaminok, D-és A-vitamin, cink, magnézium, foszfor). Az idült májbetegség egyes eseteiben fokozott vízvisszatartás alakul ki, ennek jellemző formája a hasüregben felgyülemelő folyadék, az ascites. **Az ascites (hasvízkór) kezelésére csökkenteni kell a nátriumbevitelt, azaz a só mennyiségét (a konyhasó Na-tartalma 40%).** Általában a felnőtt egészséges férfi nátriumbevitelére igen nagy, 8g naponta. **Ascitesben a diéta Na-tartalmát 2g-ra kell csökkenteni, egyes esetekben 1g-ra.** Ez a feladat nem könnyű, mert a nátriumbevitelnek csak mintegy 20-30%-a származik sózásból, túlnyomó része az élelmiszerekhez adott sóból és 10%-a az élelmi nyersanyagok természetes sótartalmából. Ez azt jelenti, hogy a táplálékok sózásának abbahagyásával a napi Na-bevitel legfeljebb 30%-kal csökkenthető. Kerülje a kész élelmiszerek vásárlását, étrendjének nagyobb részét otthon, só hozzáadása nélkül készített táplálékokból állítsa össze. A diétában nem szabad sonkát, szalonnát, kolbászféléket, húskrémeket, felvágottakat, húskonzerveket, füstölt halat és húsokat, levesporokat és szószokat, szózott földimogyorót, chipseket, sós süteményeket fogyasztani.

A kezelőorvos gyakran gyógyszert is ír az ascites kezelésére, és a gyógyszer hatásosságát fokozza a Na-szegény diéta, tehát vízajtó szedésekor nem abbahagyni, hanem folytatni kell a sószegény táplálkozást. *A vízajtók nemcsak a Na-ürítést, hanem a kálium-és magnéziumürítést is fokozzák.* Jó tudni, hogy a burgonya, a zöldségek és a főzelékfélék, a gyümölcsök, valamint a gabonafélék kálium és magnéziumtartalma jelentős, ugyanakkor nátriumtartalmuk viszonylag kicsi. Más szóval ezek az élelmi anyagok alkalmasak a kálium-és magnéziumbevitel növelésére. Érdemes erre is gondolni az étrend tervezésekor.

Súlyos ascites fennállásakor szóba jöhet a folyadékbevitel csökkentése is napi 1,5-1l-re, de ahogy az ascites csökkenni kezd, úgy vissza lehet térni az egészséges ember számára ajánlott folyadékmennyiség elfogyasztásához. Az elégtelen bevitel, a megváltozott anyagcsere, a fokozott ürítés, esetenként a megnövekedett szükséglet miatt ajánlják idült májbetegségben a vitamin-és ásványisó-, mikroelem-tartalmú étrend kiegészítők szedését.

ÉTRENDMINTÁK IDÜLT MÁJBETEGSÉGBEN SZENVEDŐ BETEGEK SZÁMÁRA

1. NAP

REGGELI

Tea

Cukor 10g

Mesterséges édesítő

Kenyér 100g

Sovány gépsonka 50g

Zöldpaprika 50g

UZSONNA

Kapucíner

Tej 1 dl

Cukor 10g

Kifli 1 db

Jam 20g

TÍZÓRAI

Franciasaláta

Sárgarépa 50g

Zöldborsó 10g

Uborka 10g

Burgonya 200g

Alma 10g

Tejföl 12%-os, 20ml

Ízesítők

Kifli 1 db

Gyümölcs 100g

VACSORA

Sajtos omlett

Sajt 10g

Tojás ½ db

Tej 20ml

Napraforgóolaj 3g

Parajfőzelék

Paraj 100g

Keményítő 15g

Tej 50ml

Napraforgóolaj 5g

Narancslé 1 dl

EBÉD

Karalábéleves (100g karalábéból)

Húsgombóc

Sovány csirkehús 50g

Tojás ¼ db

Napraforgóolaj 5g

Rizs 5g

Ízesítők

Paradicsommártás

Paradicsom ivólé 2 dl

Keményítő 5g

Cukor 2g

Napraforgóolaj 5g

Ízesítők

Tört burgonya 150g

UTÓVACSORA

Gyümölcs 100g

ENERGIAÉRTÉKE: 8820 KJ
2100 Kcal
Fehérje: 60g
Zsír: 60g
Szénhidrát: 320g

ÉTRENDMINTÁK IDÜLT MÁJBETEGSÉGBEN SZENVEDŐ BETEGEK SZÁMÁRA

2. NAP

REGGELI

Tejeskávé
Cukor 15g
Fehérpecsenye 50g
Kenyér 100g
Paradicsom 50g
Margarin 10g

TÍZÓRAI

Óvári sajt 20g
Korpás kifli 1 db
Sárgarépa-saláta 100g

EBÉD

Gyümölcsleves 100g
Meggy 100g
Cukor 10g
Tejföl 12%-os, 15ml
Keményítő 5g
Ízesítők
Zöldséggel töltött csirke
Csirke 60g
Vegyeszöldség 100g
Tojás 1/5 db
Napraforgóolaj 5g
Főtt burgonya 150g
Napraforgóolaj 5g
Káposztasaláta 150g

UZSONNA

Pulykafelvágott 30g
Korpás kifli 1 db
Alma 100g

VACSORA

Tojásos zöldbab
Zöldbab 150g
Tojás ½ db
Tejföl 12%-os, 15ml
Napraforgóolaj 3g
Ízesítők
Kenyér 100g
Limonádé 2 dl

UTÓVACSORA

Narancs 150g

ENERGIAÉRTÉKE:	9240 KJ
	2200 Kcal
Fehérje:	61g
Zsír:	62g
Szénhidrát:	340g