

Étkezési tanácsok, menü javaslatok, receptek és konyhatechnikák Crohn- és Colitis betegek számára

Összeállította: Palotai Ágota, a ZMK II. Belgyógyászat Dietetikusa és egy gyakorló Crohn beteg

A Crohn- és Colitis betegség fellángolása, súlyossága étrend szempontjából **5 szakaszra bontható**. Egyéni tolerancia függvénye, hogy a beteg bél a különböző szakaszok során mit bír el és milyen időközönként lehet továbblépni. Az összeállítás célja az, hogy segítsünk a Crohn- és Colitis betegek diétás étrendjének összeállításában.

Fontos szabálynak kell tekinteni, hogy az étrend mindig a beteg aktuális állapotához igazodjék! Heveny szakaszban legfontosabb a só- és folyadékpótlás. Igen súlyos esetben az energiabevitel parenterálisan (az emésztőrendszer megkerülésével), majd az elemi diéta alkalmazásával történjék. Az egyensúlyi állapotban lévő beteg étrendi lehetőségei tág határok között mozognak.

Kerülni kell a zsíros, olajos, magos, durva rostos élelmiszereket és előnyben kell részesíteni a pektinben (vízben oldódó rostok) gazdag élelmiszereket, szénhidrátokat. *A pektin gátolja a zsírok és a koleszterin felszívódását, ezáltal csökkenti a vér koleszterinszintjét, valamint közvetett úton a májban történő koleszterinképződést, így az érlelmeszesedésen kívül az epekőképződés megelőzésében, illetve diétás kezelésében is fontos szerepe van, mert csökkenti a hasmenést. Egy „dugót” képez. Fontos hatása még a vastagbélben a rákkeltő anyagok megkötése, s ezáltal távozásuk felgyorsítása.*

Az étrend célja:

- az érzékeny bélszakasz megnyugtatása
- az energia- és tápanyaghiány pótlása
- a beteg kondíciójának javítása (ízletes, étvágygerjesztő ételek adásával, tápszeres dúsítással)

Az étrend lényege:

- energia- és fehérjegazdag
- zsírszegény
- durvarost mentes
- gyakori kis étkezések
- tejmentes (egyéni tolerancia függvénye, de az erős hasmenés idejére javasolt)
- natív cukormentes (csak az erős hasmenés idejére) (egyszerű cukrok: répacukor, nádcukor, méz; és az ezekkel készült ételeket kell kerülni)

Az étrend összeállításánál figyelembe kell venni:

- a beteg állapotát
- egyéni érzékenységét
- ízlését

Az étrend jellemzői:

Energiaszükséglet: 35-45 kcal/ttkg /168-190 kJ/ttkg/ optimális testtömegre vonatkoztatva.

Fehérjesszükséglet: 1, 5-2 g/ttkg - optimális testtömegre vonatkoztatva.

Zsírszegénység: az energiabevitel 25%-nál kevesebb, a zsiradék teljes megvonása nem szükséges, a felszívódási zavarok miatt elsősorban a növényi zsiradékok használhatók fel.

Szénhidrátszükséglet: 6-8 g/ttkg - optimális testtömegre vonatkoztatva, natív cukrokban szegény (akut hasmenésben), azok bélmozgást serkentő hatása miatt (méz, jam, cukor) míg az összetett szénhidrátok bővebben fogyaszthatók (zöldség, gyümölcs, gabonafélék: az alábbi felsorolásnak megfelelően)

Tejcukormentes: a gyakori laktázhány miatt

Vitamin- és ásványi-anyagban gazdag: C-vitamin igény 500 mg-ra növekedhet, valamint fokozott A, D, E, K vitamin és Fe, Zn, Mg, Ca /1500 mg/ bevitelre van szükség, mely csak étrendi úton nem elérhető.

Oxálsav szegény: a hyperoxalúria és következményes vesekőképződés miatt.

Élelmi rostok: vízdékony élelmi rostok növelése (alma, birsalma, sütőtök, sárgarépa), nem vízdékony (durva rostok) formáinak csökkentése, különösen szűkület esetén.

Fűszerek: erős, izgató fűszerek mellőzése.

Egyén tűrőképesség: nagyon fontos az egyéni különbségek és tűrőképességek miatt a beteg táplálék-toleranciájának ismerete és figyelembe vétele.

Enterális, vagy parenterális táplálás: ha a beteg étvágytalansága, leromlott állapota miatt nem biztosítható a megfelelő táplálékbevitel, szonda segítségével (enterális) vagy az emésztőrendszer megkerülésével (parenterális) táplálásra van szükség.

Alkalmazható konyhatechnológiai eljárások:

Hőközlés: főzés, párolás, aromás párolás (hús és zöldség együtt), teflonban, cserépedényben, sütőzacskóban sütés, grillezés, rostos sütés, fóliában sütés, korszerű főzőpároló edények használata.

Nem ajánlott a bő zsírban sütés, tejfölös habarás, zsíros rántás alkalmazása!

Sűrítési eljárások: száraz rántás, diétás rántás, egyszerű habarás, kefires habarás, burgonyával, vagy saját anyagával való sűrítés. Nem ajánlott a magyaros, fűszeres rántás, tejfölös habarás!

Ízesítés: kímélő fűszerezés javasolt, az izgató, csípős fűszereket kerülni kell. Kerülendő a szalonnával való tűzdelés, füstölés, pácolás, zsiradékban pirított hagyma használata.

Tünetmentes és tünet szegény időszakban minél kevesebb korlátozást alkalmazzunk, a változatosság, az egyéni ízlés figyelembe vétele nagyon fontos!

Általános érvényű szabály, hogy a bélnyálkahártyát közvetlenül károsító, ingerlő anyagokat kiiktatjuk az étrendből. Ezek: bors, csípős paprika, torma, mustár, hagyma, fokhagyma, alkoholos italok.

Kerüljük a nagy mennyiségű durva rostot (vízben nem oldódó rostot) tartalmazó zöldségfélét (káposztafélék, száraz hüvelyesek), a tömény édességeket (méz, jam, lekvár, tejszokoládék, desszertek, cukorkák), és a sok cukorral készülő ételeket.

Tejet, tejterméket egyéni érzékenységtől függően lehet fogyasztani. Akut időszakban a tejet jobb kihagyni. Amennyiben laktóz intolerancia áll fenn (sajnos nagyon gyakori), érdemes külön gondot fordítani rá.

Hasmenéses időszakban ajánlottak a nyáklevések (zabnyák, rizsnyák), az almapüré, főtt sárgarépa, banán, vizes kakaó, erősen főzött tea, pirított, étcsokoládé.

Panaszmentes időszakban is legyen az étrend durva rost szegény, csípős fűszermentes, zsírszegény.

Ízesítéshez használhatunk zöld fűszereket: petrezselyemzöld, zellerzöld, kapor, bazsalikom, rozmarin, kakukkfű, borsikafű, oregano, majoranna, zsálya, stb.

Ételkészítési eljárások közül részesítsük előnyben a főzést, párolást, gőzölést, grillezést, rostos sütést, sütőpapírban, sütőzacskóban sütést. Sűríteni rántás helyett a habarást, hintést, száraz rántást

Mindemellett ügyeljünk a megfelelő energia-, vitamin- és ásványi anyag pótlásra. Minden nap fogyasszon zöldségfélét és gyümölcsöt is. Energia pótláshoz célszerű az ételek dúsítása sovány tejjel, reszelt sajttal, tojással, kefirrel, joghurttal, vagy néhány csepp étolajjal.

A napi egy-kétszeri bőséges táplálkozás helyett inkább a **napi öt-hatszori** mértékletes étkezést válassza.

Javasolt élelmiszerek:

fehér-, félbarna kenyér, zsemle, kifli

kefir, joghurt, zsírszegény sajtok, félzsíros tehéntúró- egyéni toleranciától függően ételek készítéséhez felhasználható

esetleg lágy tojás

sovány baromfi, sertés marha, halhús főzve, párolva (vagdaltnak, húsgombócnak, felfújtnak), zsírszegény sütési technikával elkészítve (alufóliában, teflonban) párizsi, krinolin szafaládé, virsli, Zala felvágott, pulyka java, pulykafelvágott, sonka szalámi, gépsonka, fitnesz sonka, csemege karaj.a legtöbb főzelékféle ajánlható (sütőtök, egyéb tökfélék, fehérrépa, sárgarépa, pasternák, fejes saláta, paradicsom,) főzve, párolva, gőzölve, főzeléknek (diétás rántással, lisztszórással, habarással sűrítve)

minden gyümölcs, ami nem okoz panaszt

növényi eredetű olajok

szűrt gyümölcs-, zöldséglevek, tea, szénsav mentes ásványvíz, turmixitalok

Ritkábban javasolt élelmiszerek:

paraj, sóska: mert oxalát savat tartalmaz (ami akár vesekövet is okozhat)

Nem javasolt élelmiszerek:

barna kenyér, rozskenyér, korpás, magvas pékáruk, zsíros, kelt és hajtogatott tésztákból készült sütemények, zsíros tejtermékek: tejszín, zsíros füstölt sajtok, zsíros tehéntúró

magyaros rántotta, tükörtojás

bő zsírban sült húsok, pörköltök, füstölt, pácolt húsok, zsíros húsrészek (oldalás, füstölt tarja)

zsírosabb fűszeres készítmények, szalonnafélék, hurkafélék, füstölt készítmények, olajos halkonzervek

száraz hüvelyesek, káposztafélék, vöröshagyma, fokhagyma, apró magvas gyümölcsök (kivi, málna, eper), olajos magvak, éretlen gyümölcsök, állati eredetű zsírok, majonéz, erős fekete kávé, szénsavas üdítők, alkoholtartalmú italok

I. Szakasz

Az első szakasz a nagyon aktív gyulladás időszak, itt az ún. „0” diétát alkalmazzuk. A beteg semmilyen ételt nem kap, csak folyadékot ihat, teát, ásványvizet. Az orvos előírhat tápszer fogyasztást (ebből többféle is létezik), infúziós kezeléseket.

A beteg állapota ebben a súlyos, aktív szakaszban kórházi kezelést igényel, orvosi felügyelet szükséges.

II. Szakasz

Már egy fokkal jobban érzi magát a beteg.

- Háztartási keksz
- Sütőben, héjában, zsiradék nélkül sült krumpli. Sütés után lehúzzuk a krumpli héját, ezt nem esszük meg.
- A folyadékpótlás nagyon fontos, mivel az aktív hasmenés miatt rengeteg vizet veszít a szervezet
 - o Szénsavmentes ásványvíz
 - o Gyümölcslé ebben a szakaszban még **NEM SZABAD** fogyasztani

- Gyógytea
 - Kamilla
 - Köménymagos tea
 - Enyhe fekete tea

III. Szakasz

Tovább építkezünk:

- Rizsnyák leves: teljesen szétfőzzük a rizst /zabot; olyan lesz, mint az enyv, és egy nagyon kicsi sóval, szárított zöldséggel ízesítjük (Natura boltokban kapható).
Lehetőség szerint **NE HASZNÁLJUNK** Vegetát/Delikátot.
- Zabnyák leves
- Főtt krumplic
- Főtt sárgarépa
- Főtt rizs
- Főtt dara
- Vizes krumplicpüré: a krumplic főzőlevélével összetörjük (Margarin TILOS!!!!)
- Bébi ételek

- Desszert
 - Reszelt alma
 - Alma/**birsalma**, barack, cseresznye kompót
 - **A birsalma különösen nagyon jó**
 - Sütőtök
 - Banán (egyéni tolerancia kérdése)
- Alma/birsalma mártás
 - Pici fahéjjal, szegfűszeggel lehet ízesíteni; a főzőlevét kivenni és ebben elkeverni a lisztet. Vigyázni kell, csak nagyon kicsit, nagyon enyhén szabad ízesíteni!
 - 1 csepp citrom leve, hogy ne barnuljon be az alma, de csak óvatosan, mert a sok C-vitaminis, és az oxalát sav is vesekövet okozhat! (Melyik ujjam harapjam meg? Nagyon nehéz megtalálni az egyensúlyt.)
- Köret a gyümölcsmártás mellé: dara: teflonban szárazon megpirítjuk a darát, kigőzöljük, felengedjük annyi vízzel, hogy felpuhuljon
- Ha valaki tolerálja, kevés lekvárt is lehet enni a dara mellé
- Diétás vagy száraz rántás: teflonban szárazon megpirítjuk a lisztet; vagy a főzelék levélével, vagy egy kevés vízzel felengedjük (pirospaprika TILOS!!!!); zsiradék nélkül
- Krumplicfőzelék szárazrántással; kefirrel vagy joghurttal habarva
- Sárgarépa főzelék szárazrántással; kefirrel vagy joghurttal habarva
- Zsemlemártás: világosra pirítjuk a zsemlet, zöldség levélével leöntjük és szárított zöldséggel ízesítjük (Vegan fűszerek)
- Világosra pirított kenyér
- Kétszersült
- Pászka
- **Friss, meleg kenyér TILOS!!!!**
- Kókuszszír / Rama margarin (mindkettő MCT zsiradékot tartalmaz; Közepes hosszúságú zsírsavak) a későbbi szakaszban alkalmazható, ha tolerálja a beteg

Amikor tovább javul a beteg állapota, lehet bővíteni a kínálatot.

IV. Szakasz

- Sovány főtt húсок
 - o Csirkemell
 - o Pulykamell
 - o Borjú
 - o Tonhal
 - o Házinyúl comb
- Nemcsak főve; sütőben zsír nélkül; sütőzacskóban sütve, továbbra is kevés fűszerrel
- Tökfőzelék szárazrántással; vízzel v. kefirrel vagy joghurtal habarva
- A kefir, joghurt azért jó, mert elkezdődik a laktáz (tejcukor) lebontása
- Saláta főzelék: ugyanúgy készül, mint a kelkáposzta főzelék: a salátát összevágjuk, pici krumplit teszünk hozzá, feltesszük vízzel és tejes habarással habarjuk
- Zsenge zöldborsó, zöldbab főzelék; DE szükség esetén paszírozni kell vagy ki kell köpni a héját
- Az ételeket főtt krumplival is lehet sűríteni (mint a pici babáknak); vagy a lepaszírozott főzelékekkel
- Sovány túró, natúr kefir, natúr joghurt; ami élőflórás, nagyon jó a bélflórának, napi 1 fogyasztása javasolt (az egészséges embereknek is)
- Sovány sajt (ami kevésbé zsíros)
 - o Tolnai sovány sajt
 - o Köményes sajt
 - o Sovány Trapista
 - o Medve light
 - o Göcseji sovány sajt
- Laktózmentes tej
- Nyers gyümölcsök, 100%-os, hozzáadott cukor- és adalék nélküli gyümölcslevek (az egyéni túróképesség függvényében)

V. Szakasz

Nyugalmi időszakban szinte bármi fogyasztható, amit az egyén túróképessége megbír, de a hangsúly a mennyiségen van. Piciket kell enni, napi 5-6 alkalommal kevés mennyiséget.

Nyersanyagok megítélése nyugalmi periódusban:

Húсок, húskészítmények:

Ajánlott: sovány húсок (fiatal sertés és marha, csirke, pulyka, hal, borjú, galamb, bárány), sovány felvágottak (gépsonka, szalámi, pulyka- és baromfi virsli).

Nem ajánlott: zsíros húсок, hizott állatok (kacsa, liba), zsíros, fűszeres felvágottak (olasz, vadász, fokhagymás), szalámifélék, kolbász, füstölt, pácolt készítmények, belsőségek, **kivéve a máj.**

Tej, tejtermékek:

Ajánlott: savanyított tejtermékek (kefir, natúr joghurt, gyümölcsös joghurtok kivéve aprómagvasak), sovány sajtok (Túra, Tenkes, Óvári, Köményes), sovány túró.

Nem ajánlott: tej (a tejcukor érzékenység miatt), tejszín, tejföl, zsíros sajtok, füstölt, penésszel érlelt sajtok.

Zöldség- és főzelékfélék:

Ajánlott: burgonya, brokkoli, sárgarépa, fehérrépa, kapor, fejessaláta, tök, padlizsán, cukkini, sütőtök, patisszon, zsenge zöldbab és zöldborsó (utóbbi kettő esetében passzírozva), cékla.

Egyéni túróképesség alapján: paradicsom, paprika, uborka, sóska, paraj

Nem ajánlott: káposzta, karfiol, karalábé, hagyma, gomba, kukorica, szárazbab, lencse, sárgaborsó, szója.

Gyümölcsök:

Ajánlott: alma, őszibarack, sárgabarack, meggy, birsalma, banán, nektarin, dinnye (magok nélkül).

Nem ajánlott: aprómagvas gyümölcsök (málna, eper, ribizli, kivi, szőlő, egres; de ezek kifacsart leve IGEN), körte, szilva, narancs, mandarin, grapefruit, cseresznye, datolya, füge, olajos magvak (dió, mandula, mogyoró stb.)

Gabonaipari és édesipari termékek:

Ajánlott: búzaliszt, búzadara, köles, árpagyöngy, kukoricaliszt, rizs, babapiskóta, zsemlemorzsa, 4-6 tojásos száraztészta, fehérkenyér, félbarna kenyér, zsemle, pászka, felfújtak, sült tészták, palacsinták.

Nem ajánlott: búzakorpa, müzli, magas rosttartalmú péksütemény, magas zsírtartalmú tészták és péksütemények, tejszínes vagy vajas krémmel töltött sütemények, csokoládé, kakaó.

Tojás:

Ajánlott: heti 3-5 darab, önálló ételként – zsírszegényen elkészítve: főtt tojás, lágy tojás, tükörttojás, teflonban, illetve ételkészítéshez.

Nem ajánlott: zsíros tojásételek, hagymás rántotta.

Italok:

Ajánlott: tea, víz, világos tea, szénsavmentes ásványvíz, gyümölcs-és zöldségprés-nedvek, koffeinmentes kávé, tápszerrel készített gyümölcsös turmixok.

Nem ajánlott: szénsavas üdítők és ásványvíz, alkoholos italok, kakaó, tejes turmixok

Fűszerek:

Ajánlott: vasfű, borsikafű, kapor, kömény, ánizs, zsálya, zöldpetrezselyem, szegfűszeg, babérlevél, zeller, fahéj, rozmarin, édes-nemes pirospaprika, só, citromhéj, szegfűbors, kakukkfű, vanília, majoránna, bazsalikom

Nem ajánlott: csípős, izgató fűszerek (chili, curry, csípős paprika, torna, mustár, bors) fokhagyma, vöröshagyma.

Zsiradékok:

Ajánlott: Kókuszszír / Rama margarin (mindkettő MCT zsiradékot tartalmaz), oliva olaj

Nem ajánlott: állati eredetű zsiradékok (sertés- és baromfiszír), tepertő, szalonna, csípős-tejszínes vajkrémek.

A Crohn betegség diétája

http://dietinfo.hu/article.php?article_id=80

Crohn betegség- receptek

http://www.dietinfo.hu/article.php?article_id=95&title=Crohn%20betegs%C3%A9g-%20receptek

Az idült vastagbél diétája- Colitis ulcerosa

http://dietinfo.hu/article.php?article_id=79

Étrend minták:

	Reggeli	Ebéd				Vacsora
Hétfő	Margarin, sonkás felvágott	Zsírtmentes zöldségleves	Aprópecsenye	Vizes burgonyapüré	Befőtt	Margarin, Tolnai sovány sajt
Kedd	Margarin, mozaik	Zsírtmentes zöldségleves	Párolt szelet	Petr. Burgonya	Befőtt	Margarin, csirke java
Szerda	Margarin, sült burgonya	Zsírtmentes leves	Párolt hal	Petr. Rizs	Befőtt	Margarin, ordasajt
Csütörtök	Pulyka java, Margarin	Zsírtmentes leves	Sült hús	Párolt sárgarépa	Befőtt	Delikatesz, Margarin
Péntek	Párizsi, Margarin	Reszelttészta leves	Pulyka pecsenye	Párolt rizs	Befőtt	Margarin, száraz túró
Szombat	Tea, sonkás felvágott	Zsírtmentes leves	Sertés sült	Petr. Burgonya	Befőtt	Köménymagos sajt, Margarin
Vasárnap	Margarin, sült burgonya	Tavaszi leves	Pulyka sült	Vegyes köret	Befőtt	Margarin, Göcseji sovány sajt

	Reggeli	Ebéd				Vacsora
Hétfő	Margarin, sovány trapista sajt	Köménymagosleves rizs b-el	Aprópecsenye	Babérlev. Burgonyafőzelék	Befőtt	Margarin, sonka, zöldség
Kedd	Margarin, sült burgonya	Zsírtmentes leves	Rizses hús		Befőtt	Margarin, párizsi
Szerda	Köményes sajt, Margarin	Zsírtmentes leves	Sült csirkecomb	Petr. Burgonya	Befőtt	Margarin, csirkemell csemege
Csütörtök	Margarin, Krinolin	Zsírtmentes leves	Sertés sült	Vegyes köret	Befőtt	Margarin, pulyka csemege
Péntek	Párizsi, Margarin	Zsírtmentes leves	Pulyka pecsenye	Zsemlemártás	Befőtt	Margarin, száraz túró
Szombat	Margarin, sonka	Zsírtmentes leves	Aprópecsenye	Vizes burgonyapüré	Befőtt	Virslí (mustár nélkül!)
Vasárnap	Margarin, sült burgonya	Tavaszi leves	Sült csirkecomb	Pár. Rizs, ang, sárgarépa	Befőtt	Margarin, köményes sajt

Receptek

Diétás vagy száraz rántás: teflonban szárazon megpirítjuk a lisztet; vagy a főzelék levével, vagy egy kevés vízzel felengedjük (piros paprika TILOS!!!!); zsiradék nélkül

Alma/birsalma mártás: Pici fahéjjal, szegfűszeggel lehet ízesíteni; a főzőlevét kivenni és ebben elkeverni a lisztet.

Köret a gyümölcsmártás mellé: dara: teflonban szárazon megpirítjuk a darát, kigőzöljük, felengedjük annyi vízzel, hogy felpuhuljon

Saláta főzelék: ugyanúgy készül, mint a kelkáposzta főzelék: a salátát összevágjuk, pici krumplit teszünk hozzá, feltesszük vízzel és tejes habarással habarjuk

Krumplifőzelék szárazrántással; kefirrel vagy joghurttal habarva (és NEM TEJFŐLLEL!!!!)

Sárgarépa főzelék szárazrántással; kefirrel vagy joghurttal habarva (és NEM TEJFŐLLEL!!!!)

Zsemlemártás: világosra pirítjuk a zsemlet, zöldség levével leöntjük és szárított zöldséggel ízesítjük (Vegan fűszerek)

Sűrű zöldségleves (2 adag)

1 ek. oliva olaj / Rama margarin / kókuszszír

230 g zöldség mix (sárgarépa, fehérrépa, krumpli, cukorborsó, ...)

1,5 dl víz

Szárított zöldségek

Só

Petrezselyem zöld

Kb 3 percig pirítjuk a zöldségeket, rászórjuk a szárított zöldségeket és a sót. Hozzáadjuk a vizet, majd lefedjük kb 15 percre, amíg a zöldségek meg nem puhulnak. Ezután tetszés szerint leturmixoljuk a teljes levest, vagy egy részét. Szükség esetén krumplival sűrítjük. Tetejét apróra vágott petrezselyemmel díszítjük.

Banánturmix (2 adag)

2 dl (1 doboz) banánízú joghurt, 2 dl ásványvíz, 1 banán
A hozzávalókat habosra turmixoljuk.

Hideg almaleves (2 adag)

2 dl (1 doboz) natúr joghurt, 2 közepes alma, 20 g vaníliás pudingpor, 40 g cukor, citromhéj, fahéj, szegfűszeg

A meghámozott almát kockára vágjuk, cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel, citrommal ízesítve hideg vízzel feltesszük főni. Amikor majdnem puha az alma, a pudingporral besűrítjük. A tűzről levéve a sűrű levest joghurttal felhígítjuk.

Burgonyafőzelék párolt csirkemellel (2 adag)

3 dl (1,5 doboz) natúr joghurt, 400 g burgonya, 40 g liszt, só, babérlevél, ¼ kg csirkemell, 20 ml olaj, só, majoránna

A megtisztított, megmosott, kockára vágott burgonyát sóval és babérlevéllel ízesített vízben puhára főzzük. A liszttel és joghurttal behabarjuk, összeforraljuk. A csirkemellet befűszerezzük sóval és majorannával, kevés olajat és vizet hozzáadva puhára pároljuk.

Joghurtos müzli (2 adag)

2 dl (1 doboz) natúr joghurt, 2 dl (1 doboz) őszibarackos joghurt, kb. 40 g zabpehely

Csomómentesre keverjük a joghurtokat, ráöntjük a gabonapehelyre és állni hagyjuk kb. 10 percig, hogy kellemesen megpuhuljon a pehely. Esetleg előző nap is elkészíthetjük a müzlit, ha hűtőben állni hagyjuk 1 éjszakát, még puhább lesz.

Túróval töltött palacsinta (2 adag)

Palacsinta tészta: 1,5 dl natúr joghurt, 1 dl szénsavas ásványvíz, 2 db tojás, 50 g (kb. 4 púpozott evőkanál) liszt, só, olaj a sütéshez

Elkészítés: a palacsinta tésztához valókat összekeverjük, majd kisütjük

Töltelék: 100 g túró, ízlés szerint vaníliás cukor, ízlés szerint kristálycukor, 1 dl joghurt, 1 db tojás sárgája, 1 evőkanál citrom kifacsart leve, mazsola

Elkészítés: 2 evőkanál joghurtot és a túrókat összekeverjük, majd hozzákeverjük a többi adalékot. A palacsintákat megtöltjük és meglocsoljuk a maradék joghurttal.

Egyéb trükkök

Húsok és húskészítmények (sovány húsok: csirke, pulyka; és hal)

A raguk készítésénél a tejszínt ki lehet váltani joghurttal

Savanyított tejtermékek (kefir, natúr joghurt)

A megmosott, megtisztított gyümölcsöket kefirrel, natúr joghurttal is lehet fogyasztani.

Zöldség- és főzelékfélék (burgonya, sárgarépa, fehérrépa, brokkoli, tök, padlizsán, cukkini, sütőtök, patisszon; paszírozva zöldbab és zöldborsó)

A főzelékek készítésénél a tejfölt és tejszínt ki lehet váltani kefirrel, kefirrel, natúr joghurttal

Fórum » Crohn-Colitis » Receptek

<http://crohn-colitis.hu/forum/viewtopic.php?id=22>

Gondolatok...

- *Sajnos egyre kevésbé bírom betartani a szigorú diétát, és gyakran kísértésbe esem egy-egy gesztenyepürétől vagy chilis babtól. Másnapra persze erősen megbánom ezt a tévelygésemet...*
- *Nekem személy szerint nehéz, hogy sokszor kívánnám meg a régi kedvenceimet és nem ehetem...*
- *Nehéz, azt mondja a doki, hogy mindent ehetek tulajdonképpen ami nem okoz panaszokat, meg hogy ki kell tapasztalni, hogy mi az, ami nem jó...*
- *Szerintem fontos a diéta betartása egy bírható szintig, persze néha megszegem, mert valóban uncsi, hogy kevés féle ételt ehetek...*
- *Az a kedvencem jaj! - csak nem mertem eddig enni, mert ugye rég be vagyok pánikolva tejtermékre...*
- *Sokunk esetében arra kéne valami felvilágosítás, hogyan hízókurázzunk mi, akiknek ilyen nyavalyája van...*
- *Savanyúságra is vannak ötleteim, de már ennek a gondolatától is wc-rekell mennem...*

Vélemények

Drága Marcsikám!

Nagyon jó és részletes a dietetikus leírása. Én csak a saját tapasztalataimmal tudom kiegészíteni, ami talán hasznos lehet más számára is, majd eldönti, aki elolvassa, illetve Te.

Én még a mai napig is csak szárazrántást használlok, ha nagyon muszáj, de inkább mindent főtt-tört krumplival sűríték. Ha fújós kaját főzök, mindenkor egy borsónyi szódabikarbónát teszek bele, ettől összetörnek a rostok, nem fúj és sokkal hamarabb meg is fő a hüvelyes kaja. Vigyázni kell, mert ettől hamar kifut a kaja.

Válságos időszakban tényleg a legjobb a diéta, 0 kaja, de én ilyenkor barbarizst és vízben-krumplit eszem. Valami azért csak benn marad. Ehhez eszem, iszom a tápít. Judynak volt szenzációs ötlete, hogy a tápiba tegyünk conflést, mert az könnyű és vitamindús. Nekem bevált.

Hát ennyi, amit én ehhez tudtam tenni, egyébként az orvosom azt tanácsolta, egyem, ami jólesik, kivéve a tejes dolgokat, azt viszont zabporral-tejporral pótolom, nem drága és tisztára olyan, mint a tej langyos vízzel felengedve. Még sütni is tudok vele. Csak önmagában nagyon car az ize, vagy kávé vagy kakaó kell bele. Bióboltban kapható 850 Ft egy adag, ami nekem kb. 1 hónapig elég.

Véleményem szerint nagyon fontos a változatos és kiegyensúlyozott táplálkozás, mivel mi nem ehethünk tejjel, muszáj állati fehérjét pótolni husival, de abból én csak nagyon keveset eszem, csak amennyi a fehérjepótláshoz elégséges.

Ami meg árt, attól tényleg rosszul vagyok, nem kívánom, nem is eszem. Jó tanács volt a dokitól.

Marcsikám, miután én egy fegyelmezetlen faszi vagyok, nem tudok diétázni, ezért nem igazán tudok hozzászólni....egyébként jónak tűnik, szerintem nyugodtan felrakhatod a honlapra.

Ezeket viszont javaslom, hogy nézegesd meg, szerintem érdemes:

<http://endodiag.hu/dietas-tanacsok/crohn-betegek-dietas-etrendje>

http://demo.itent.hu/diet/portal/downloads/2004_tk/belbeteg_feketek_0411.pdf

Ez pedig egy beteg oldala:

<http://crohn-betegseg.5mp.eu/web.php?a=crohn-betegseg&o=pMH1TRfktL>

Marcsi!

Csak egyetlen megjegyzésem van. A birs nagyon jó a beleknek, de akinek refluxa is van, az vigyázzon vele, mert nagyon sok gyomorsavat csinál a birsalma.
