

## Crohn betegek étrendje

**A Crohn betegség a bélfal szakaszokban jelentkező, valamennyi rétegére kiterjedő krónikus gyulladása, amely leggyakrabban fiatal felnőtt korban jelentkezik, de más korosztályokat is érinthet. Nagyon fontos a rendszeres orvosi ellenőrzés. A személyre szabott diétának mindig a beteg aktuális állapotához kell igazodnia.**

Leggyakrabban a vékonybél legutolsó szakaszát (csípőbelet-ileumot) és a vastagbelet (kolont) érinti, de az emésztőrendszer bármely szakaszán kialakulhat a szájüregtől kezdve a végbélnyílásig. A betegség alatt jó (nyugalmi) és rossz (fellángoló) időszakok váltják egymást. Általában a vezető tünetek: hasmenés, hasfájás, láz, de számos más tünet is tarkíthatja a kórképet. Gyakoriak az összenövések, sipolyok és tályogok.

**Heveny szakaszban legfontosabb a só- és folyadékpótlás.** Igen súlyos esetben az energiabevitel parenterálisan (az emésztőrendszer megkerülésével) kell, hogy történjen. Ebben az időszakban javasolt ételek: nyáklevesek (zabnyák, rizsnyák), főtt burgonya, főtt rizs, vizes burgonyapüré, almapüré, főtt sárgarépa, tej mentes almapüré, sárgarépapüré, pirított dara, kétszersült, világos keserű tea, pirítós.

**Panaszmentes időszakban az étrend durva rost szegény, csípős fűszertől mentes, zsírszegény.** Általános érvényű szabály, hogy a bélnyálkahártyát közvetlenül károsító, ingerlő anyagokat kiiktatjuk az étrendből.

A diéta minden beteg esetében egyéni elbíráláson alapul, az alábbiakban a diéta általános ajánlásai olvashatók:

Amiket mellőzni kell:

- Mellőzzük a szénsavas üdítőitalokat, alkoholos italokat, tejes gyümölcssturmixokat.
- Nem ajánlottak a zsíros húsok, szalámi-, és kolbászfélék, füstölt, pácolt készítmények, penésszel érlelt sajtok, tepertő, szalonna, állati eredetű zsiradékok, tejszínes vajkrémek.
- Zöldség és gyümölcsök közül nem javasoltak a káposztafélék, kukorica, karfiol, karalábé, hagyma, fokhagyma, paradicsom, paprika, gomba, uborka, retek, sóska, paraj, cékla, kukorica, szárazhüvelyesek, szója, aprómagvas gyümölcsök, körte, szilva, narancs, mandarin, grapefruit, datolya, füge, olajos magvak.
- Gabonai- és édesipari termékek közül ne fogyasszuk a zsíros, kelt tésztákat, péksüteményeket, búzakupát, müzlit, magas rosttartalmú kenyereket, péksüteményeket, tejszínes és vajos krémmel töltött süteményeket, csokoládét, kakaót.
- Fűszerek közül kihagyjuk az ételekből a chilit, curry-t, csípős paprikát, tormát, mustárt, borsot.
- Kerüljük a panírozott, bő zsírban készült ételeket, a gyorséttermi ételeket.

További tanácsok:

- A tojást ételkészítéshez és lágy tojás formájában használhatjuk.
- Ajánlottak a sovány húsok és felvágottak, sovány sajtok, savanyított tejtermékek (kivéve aprómagvas gyümölcsöt tartalmazó joghurt), csökkentett zsírtartalmú margarinkok.
- Ízesítéshez használható a kapor, őrölt kömény, zöldpetrezselyem, édes-nemes paprika, babérlevél, szegfűszeg, fahéj, vanília, majoranna, bazsalikom, kakukkfű, rozmarin, zsálya.
- Gyümölcsök közül az alma, őszibarack, sárgabarack, meggy, nektarin és banán fogyasztható.
- Ajánlott zöldségek a burgonya, zeller, sárgarépa, fehérrépa, fejessaláta, tök, padlizsán, sütőtök, cukkini, patisszon. A zenge zöldborsót és zöldbabot nagyon puhára főzve, paszírozva lehet fogyasztani.
- Tejet, tejterméket egyéni érzékenységtől függően fogyaszthat. Akut időszakban a tejet kihagyjuk az étrendből. Amennyiben nyugalmi szakban is



laktóz intolerancia áll fenn, úgy az étrendet is ehhez kell igazítani.

#### Ételkészítési eljárások:

- Ételkészítési eljárások közül részesítsük előnyben a főzést, párolást, gőzölést, grillezést, roston sütést, sütőpapírban, sütőzacskóban sütést. Sűrítésre rántás helyett a habarást, hintést, száraz rántást válasszuk.

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

#### Napi öt-hatszori mértékletes étkezés

A vékonybelet érintő Crohn betegség esetében a táplálék felszívódása nem megfelelő, ezért a napi egy-kétszeri bőséges táplálkozás helyett inkább a napi öt-hatszori mértékletes étkezést válassza!

A táplálék felszívódásának mértéke nagy mértékben függ attól, hogy mennyire kiterjedt a gyulladás, vagy a korábbi műtétek során történt-e béleltávolítás. Amennyiben csak az ileum utolsó 30-60 cm-es szakasza érintett, a B-12 vitamin kivételével szinte minden más fontos anyag felszívódik. Ha egy méter, vagy több, akkor jelentős veszteséggel szívódnak fel a zsírok. Ha a vékonybél kezdeti szakasza is beteg, akkor az ásványi anyagok és a vitaminok nem hasznosulnak megfelelően.

A Crohn betegek sajnos gyakran alultápláltak. Először is az étvágycsökkenés miatt, másodsor a krónikus betegségek általában megnövelik a szervezet energiaszükségletét. Ez különösen igaz a betegség aktív periódusa (fellöbbanása) idején. A harmadik ok pedig a fehérjék, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok gyengébb mértékű felszívódása. A megfelelő táplálkozás az egyik legfontosabb tényező a betegség kezelése szempontjából.

#### 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)

#### Az étrend összeállításánál figyelembe kell venni:

- a beteg állapotát
- az egyén érzékenységét
- izlését

**Egyéni étrend kialakításához forduljon dietetikushoz! Hívja a Nutricia Kék Számát, ahol személyre szabott tanácsokat kérhet.**

#### NUTRICIA Diétás Tanácsadás:

06-40-223-223

munkanapokon 9-16 óráig,  
helyi tarifával hívható.

## Tápszerek az étrendben

A speciális, gyógyászati célra szánt tápszerek olyan készítmények, amelyek speciális összetételük révén biztosítják az egyes betegségek, kórképek által előidézett táplálási igényeket. Fogyasztásukat orvos, dietetikus rendeli a táplálásterápia keretein

belül.

Az Ön diétáját segítő tápszerekről érdeklődjön orvosánál, dietetikusánál.

Kérdéseivel fordulhat a Nutricia Diétás Tanácsadáshoz is.

NUTRICIA Diétás Tanácsadás:

telefon: 06-40-223-223

munkanapokon 9-16 óráig, helyi tarifával hívható

e-mail: [tanacsadas@nutricia.hu](mailto:tanacsadas@nutricia.hu)

## Mintaétrend

Mintaétrend (Crohn betegség)

|         | 1. nap  | 2. nap   | 3. nap  |
|---------|---|--|---|
| Reggeli | gépsonka, Delma light margarin, zsemle, csipkebogyótea  | Tenkes sajt, Liga light margarin, burgonyás kenyér, cikória tartalmú gabonakávé (speciális, gyógyászati célra szánt tápszerrel)            | kapros túrókrém (2), zsemle, körömvirágtea            |
| Tízórai | epres speciális, gyógyászati célra szánt tápszer  | sütőtökrém (lehet tejmentes sütőtök bébiétel)  | reszelt alma, babapiskóta                             |
| Ebéd    | salátaleves (1), diétás rakott burgonya (kolbász helyett virslivel készítve és tejföl helyett joghurttal leöntve) | őszibarackleves (vaníliás speciális, gyógyászati célra szánt tápszerrel), diétás sonkásstészta (gépsonkából és köményes sajttal megszórva) | diétás májgombóclevés, tárkonyos tonhal, rizs         |
| Uzsonna | banán   | natúr joghurt, kifli   | karamellás speciális, gyógyászati célra szánt tápszer |
| Vacsora | tükörtojás, Liga light margarin, fehér kenyér, citromfű tea   | sütőfóliában sült csirkemell, burgonyahab (a megfőtt burgonyát áttörjük)   | főtt baromfi virsli, burgonyás kenyér, gyümölcsstea   |

## Receptek

### 1. Salátaleves

Hozzávalók:

- 100 g saláta (1/2 fej közepes saláta)
- 0,5 dl joghurt
- 2 evőkanál speciális, gyógyászati célra szánt tápszer
- 2 evőkanál liszt
- só, kapor

Elkészítés módja:

A megmosott és széles metéltre vágott fejes salátát hideg vízben feltesszük főni. Sóval, kapporral ízesítjük, és joghurtos habarással sűrítjük. Kevés vízzel simára keverjük a tápszerport, hozzáadjuk a leveshez, jól elkeverjük, és ezt követően már ne forraljuk.

### 2. Kaporos túrókrém

Hozzávalók:

- 60 g túró
- 1 teáskanál finomra vágott kapor
- 1 teáskanál Delma light margarin
- 2 teáskanál joghurt

• só

**Elkészítés módja:**

Az átpaszírozott túrót a kaporral és sóval ízesítjük, majd margarinnal és joghurttal krémesre keverjük.

Copyright ©2010 Numil Kft.  
1134 Budapest, Róbert Károly krt. 82-84.

Tanácsadás: 06 40 223 223 | [tanacsadas@nutricia.hu](mailto:tanacsadas@nutricia.hu)