

## Colitis Ulcerosa étrendje

A Colitis ulcerosa, vagy magyarul fekélyes vastagbélgyulladás, ismeretlen eredetű krónikus betegség, melynek jellemzője a jó és rossz periódusok váltakozása. A diétát mindig a beteg aktuális állapotának megfelelően kell kialakítani.

A rossz periódusban a beteg főleg hasi fájdalomról, hasmenésről panaszodik, de ezen kívül még egyéb tünetek is tarkíthatják a kórképet (hőemelkedés, hányinger stb.). A gyakori, erős, esetenként véres hasmenés miatt a szervezet sok tápanyagot veszít, és a betegek többsége az akut szakot követően testileg, lelkileg leromlott állapotba kerül.



### Az étrend célja:

- érzékeny bélszakasz megnyugtató
- energia- és tápanyaghiány pótlása
- beteg kondíciójának javítása

### 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
- egyéni érzékenységet
- ízlését

### Fellángolás idejére javasolt ételek, italok:

Rizsnyáklevés, zabnyáklevés, főtt burgonya, főtt rizs, főtt sárgarépa, vizes burgonyapüré, reszelt alma, almapüré, birsalma kompót püré, tejmentes alma- és birsalmamártás és -leves, sült alma, natúr sárgarépapüré és -leves, szárazon piritott dara, világos piritott kenyér, kétszersült, pászka, natúr tea, gyógytea stb.

### A tünetek enyhülésekor az étrend bővíthető:

- fiatal állatok sovány húásával
- zsírszegény, savanyított tejtermékekkel
- alacsony zsírtartalmú sajtokkal
- túróval
- zsenge, fiatal zöldfőzelékekkel
- tojással

**Az étrend jellemzői:** Az energiát elsősorban szénhidrát tartalmú, mégpedig döntően keményítő tartalmú nyersanyagokkal biztosítjuk (pl. burgonya, rizs, pékáruk, péksütemények, stb.) A fehérjegazdagság elérhető dúsítással - tápszerek, sovány tejpor (erős hasmenésnél ne alkalmazzuk), tojásfehérje ételekhez való keverésével - illetve magas fehérjetartalmú nyersanyagok fogyasztásával. Ilyenek pl. sovány húsok, sovány tejtermékek (sajt, túró), tojás, máj.

Az egyszerű cukrok - natív cukrok fogyasztása fokozza a bélmotilitást, ezért aktív szakaszban ezeket kerülni kell (pl. cukor, méz, jam).

A zsírszegénység azért fontos, mert mind a növényi, mind az állati eredetű zsiradékok fokozzák a bélmozgást. Gyakran ezek emésztése sem tökéletes, így a széklet nagy mennyiségű zsírt tartalmaz.

A durva rostos zöldfőzelékeket ne alkalmazzuk pl. zöldbab, zöldborsó.

Az étrend tejmentes, ha a beteg nem tolerálja.

A betegeknek általában nem okoz panaszt a savanyított tejtermékek fogyasztása. A megnövekedett energia- és tápanyagigény miatt célszerű gyakori, de kis

mennyiségű táplálék fogyasztása.

Széketfogyó és bélnyálkahártya nyugtató hatása miatt különösen ajánlott bizonyos nyersanyagok fogyasztása:

- alma, birsalma, sütőtök, sültalma, gyümölcskocsonya, sárga- és fehérrépa
- burgonya, rizs, búzadara, liszt, nyákfőzetek, banán

### **Alkalmazható konyhatechnológiai eljárások:**

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

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

Sűritési eljárások: száraz rántás, diétás rántás, egyszerű habarás, kefires habarás, burgonyával, vagy saját anyagával való sűrités.

Nem ajánlott a magyaros, fűszeres rántás, tejfőlös habarás!

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

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

Nyersanyagok megítélése a fenti szempontok szerint nyugalmi periódusban:

### Húsok, húskészítmények

*Ajánlott:* sovány húsok (sertés, marha, pulyka, csirke, hal, borjú, házinyúl, galamb), sovány felvágottak (gépsonka, csirke- és pulykafelvágottak, párizsi, krinolin, baromfi virsli).

*Nem ajánlott:* zsíros húsok, belsőségek, kivétel máj, hizott szárnyasok (kacsa, liba, tyúk), füstölt húsok és húskészítmények, zsíros felvágottak, kolbász és szalámitételek.

### Tej, tejtermékek

*Ajánlott:* savanyított tejtermékek (kefirt, joghurt), sovány sajtok (Óvári, Tenkes, Túra, Kőményes).

*Nem ajánlott:* tej (egyéni tolerancia függvényében), zsíros sajtok, füstölt sajtok, tejföl, tejszín.

### Zöldség- és főzelékfélék

*Ajánlott:* burgonya, brokkoli, sárgarépa, fehérrépa, kapor, fejes saláta, tök, paraj, sóska, padlizsán, cukkini, zöldbab, zöldborsó - ez a kettő passzírozva.

*Nem ajánlott:* káposztafélék, karalábé, karfiol, szárazbab, lencse, sárgaborsó, kukorica, gomba, paradicsom, paprika, uborka.

### Gyümölcsök

*Ajánlott:* alma, hámozott őszibarack, sárgabarack, meggy, birsalma, banán, dinnye (mag nélkül).

*Nem ajánlott:* szilva, eper, málna, egres, szőlő, datolya, füge, mazsola, körte, narancs, mandarin, grapefruit.

### Gabonai és édesipari termékek

*Ajánlott:* rizs, búzadara, búzaliszt, makaróni, száraztészták, félbarna kenyér, zsemle, háztartási keksz, babapiskóta, kétszersült, pászka, pirított kalács.

*Nem ajánlott:* magas rosttartalmú péksütemények (rozs-, barna-, fekete-, magvas-, korpás kenyér), kelt tészták

### Tojás

*Ajánlott:* főzve, teflonba sütvé tükörtojásnak, lágy tojásnak

*Nem ajánlott:* zsírosan elkészített rántotta.

### Italok

*Ajánlott:* tea, gyógytea, víz, szénsavmentes ásványvíz, gyümölcs- és zöldségprésknedvek, paradicsomlé, tápszerrel készített gyümölcsös turmixok.

*Nem ajánlott:* szénsavas üdítők, szénsavas ásványvíz, alkoholos italok, kakaó és tejes turmixok (egyéni tolerancia függvényében).

### Fűszerek

*Ajánlott:* babérlevél, petrezselyem, zeller, citromlé, fahéj, vanília, édes-nemes paprika, szegfűszeg, borsikafű, szegfűbors, kakukkfű, kömény, só, kapor, majoránna, bazsalikom.

*Nem ajánlott:* csípős, izgató fűszerek (torma, mustár, bors, erős paprika, chili, curry, fokhagyma, vöröshagyma)

#### Zsiradékok

*Ajánlott:* csökkentett zsírtartalmú készítmények (vajkrém, light margarinok, csak kis mennyiségben javasoltak a növényi eredetű zsiradékok (olaj, margarin).

*Nem ajánlott:* állati eredetű zsiradékok (sertés és baromfiszőr, tepertő, szalonna, olajos magvak (tökmag, napraforgómag, dió, mogyoró, mandula, mák).

Tünetmentes időszakban érdemes fehérje- és enregiadús étrendet tartani, ezért ebben a periódusban hasznos segítséget jelentenek a tápszerek.

**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 nyugalmi periódusban (Colitis Ulcerosa)

	1. nap	2. nap	3. nap
Reggeli	pulykajava, Delma light margarin, fehérkenyér, citromfűtea	Tenkes sajt, Liga light margarin, burgonyás kenyér, cikória tartalmú gabonakávé (speciális, gyógyászati célra szánt tápszerrel)	gyümölcsös túrókrém (2), zsemle, körömvirágtea
Tízórai	banánosos speciális, gyógyászati célra szánt tápszer	reszelt alma, babapiskóta	karamellás speciális, gyógyászati célra szánt tápszer
Ebéd	csirkeragu leves, roston sült Busa, rizs	zöldségpüréleves, (sárgarépból, petrezselyem gyökérből és burgonyából), diétás túrós tészta (sovány túróból és joghurtal leöntve)	diétás csontleves, almával párolt csirkemell, burgonyapüré (tej helyett speciális, gyógyászati célra szánt tápszerrel készítve)
Uzsonna	almakompót	epres speciális, gyógyászati célra szánt tápszer	burgonyás pogácsa
Vacsora	tűkörtojás, tökfőzelék (Nspeciális, gyógyászati célra szánt tápszerrel) (1), citromfű tea	hideg pulykasült, piritóssal, sárgarépalé	főtt baromfi virsli, kenyér, csipkebogyótea

## Receptek

### 1. Tökfőzelék

#### Hozzávalók:

- 100 g tök
- 0,5 dl kefir
- 3 evőkanál speciális, gyógyászati célra szánt tápszer
- 60 g liszt
- só, kapor

#### Elkészítés módja:

A gyalult tököt kevés vízben feltesszük főni. Finomra vágott kaporral és sóval ízesítjük. Ha megpuhult a tök, kefirből és lisztből habarást készítünk és besűrítjük a főzeléket. Kevés vízzel simára keverjük a tápszerport, hozzáadjuk a főzelékhez, jól elkeverjük. Ezt követően már ne forraljuk!

### 2. Gyümölcsös túrókrém

#### Hozzávalók:

- 60 g sovány túró
- 60 g őszibarack (vagy őszibarack befőtt)
- 70 ml vaníliás speciális, gyógyászati célra szánt tápszer (1/3 doboz)

#### Elkészítés módja:

Az átpaszírozott túrót a speciális, gyógyászati célra szánt tápszerrel krémesre keverjük, majd hozzáadjuk a kockára vágott őszibarackot.