

Diétás tanácsok bélbetegeknek

Krónikus gyulladáscsökkentő bélbetegségek a colitis ulcerosa és a Chron betegség. A betegségek kialakulásának pontos oka nem ismert, de a rossz táplálkozási szokások is elősegíthetik a betegségek létrejöttét. A diéta összeállításánál figyelembe kell venni, hogy az alkalmazott gyulladáscsökkentők általában a folsav felszívódását gátolják, illetve a Ca felszívódást rontják, így megfelelő Ca és folsav pótlásról gondoskodni kell!

A diéta célja: a beteg leromlott állapotának helyreállítása, illetve a további állapotromlás elkerülése.

Étrend fellángolás (akut gyulladás) idején:

Elektrolyt, vízháztartás rendezése, majd progresszív diéta javasolt.

Javasolt ételek: főtt rizs, burgonya, alma, répa, nyáklevesek, kétszersült, pászka, reszelt alma, tejmentes almamártások, később sovány húsok, tejtermékek.

Étrend remisszió (nem gyulladásban lévő) idején

E-bevitel: tápláltsági állapotól függően 30-45 Kcal/kg)

CH-bevitel: keményítő és pektin gazdag, laktó-mentes VNOR-mentes

F-bevitel: fokozott bevitel

Zs-bevitel: kevesebbet fogyasszon, mint az ajánlott, főleg MCT (kókuszszir, rama)

Ajánlott és kerülendő ételek, nyersanyagok:

Ajánlott gyümölcsök: alma, körte, barack, citrusfélék, dinnye, birsalma, banán, cseresznye, meggy.

Nem ajánlott: dió, mogyoró, mandula, kivi, eper, málna, ribizli

Ajánlott zöldségek: répa, tök, fejes saláta, cukkini, padlizsán, burgonya, cékla, sütőtök

Nem ajánlott: bab, borsó, lencse, kelkáposzta, káposztafélék, karfiol

Ajánlott kenyérfélék, gabonafélék: liszt, rizs, fehérkenyér, kifli, zsemle, tésztafélék

Nem ajánlott: magas cukortartalmú áruk: kakaós csiga stb., leveles, vajjas, kelt tészták

Ajánlott tej- és tejtermékek: kefir, joghurt, sovány sajt (tolnai, köményes, óvári, medve light), laktóz-mentes tej, túró

Nem ajánlott: zsíros-füstölt sajtok, juhtúró, 20 %-os tejtől, tejszín, vaj

Tojás: heti 3-5 db, főleg túktojás, ill. lágytojásnak elkészítve

Ajánlott húsok, húskészítmények: csirke-, pulykamell bőre nélkül, sertéskaraj, hal: makrél, busa, tonhal, heck, sovány felvágottak

Nem ajánlott: zsíros, füstölt húsok, kolbász, hurka, szalámi

Alkalmazott konyhatechnológiák

Főzés-sütés:

Ajánlott a főzés, párolás, a sütés sütőzacskóban, teflonban, alufóliában.

Nem ajánlott a bő zsiradékban sütés.

Súrtéshez ajánlott a habarás, száraz rántás, saját anyaggal való súrtés

Nem ajánlott a magyaros rántás.

Ízesítéshez ajánlott: borsikafű, petrezselyem, kapor, majoranna, kömény, vasfű, snidling, zeller, kakukkfű, bazsalikom, vanília, fahéj.
Nem ajánlott: chili, torm, mustár, zsírban pirított hagyma, bors, csípős paprika