

EPEBETEGEK DIÉTÁJA

Az epe a zsíremésztésben játszik szerepet. A májban termelődik, az epehólyagban tárolódik, és szükség esetén ürül a patkóbélbe, ahol zsír-emulgeáló szerepét betölti.

A magyar táplálkozási szokások kedveznek az epekőképződésnek:

- Magas energia bevitel (túlzott zsír-, koleszterin-, cukor-, és édességfogyasztás)
- Erős fűszerek
- Kevés ételmi-rost fogyasztás
- Rendszertelen étkezés (pl. koplalás)

A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás csökkenti az epekőképződés veszélyét. Epekőműtét után nem szabad elfelejteni, hogy a kőképződési hajlam megmarad.

Epekőbeteg étrendje nyugalmi időszakban:

Cél: az epekőrohamok, és a heveny gyulladások elkerülése.

Az étrend zsírszegény (0,6-0,8 gramm/testtömeg kilogramm), egyszerű cukrokban szegény (pl.: kristálycukor, méz, édesipari termékek, stb.), elhízás esetén energiaszegény.

Fontos:

- Rendszeres, gyakori, kis mennyiségű étkezés
- Mértéktartó fűszerezés
- Egyéni tűrőképesség figyelembe vétele

Ez utóbbit tekintve minden epebetegnek más és más étel okozhat panaszt, ennek kitapasztalásában segítséget nyújthat a táplálkozási napló írása, melyben szerepel a beteg által elfogyasztott étel, és az azzal kapcsolatos reakciók, panaszok.

Gabonafélék:

Lehetőleg a magasabb rosttartalmú termékek kerüljenek fogyasztásra (teljesőrlésű liszt, Graham liszt, zabpehely, valamint az ezekből készült pékáruk), ha ezek panaszt okoznak, akkor a finomliszt, fehér kenyér, vizes zsemle fogyasztandók.

Kerülendők az olajos maggal szórt péksütemények, mákkal, dióval töltött termékek, vajos tészták (pl.: croissant). Ezek főleg frissen, melegen fogyasztva válhatnak ki panaszt.

Előnyösebb a sütőipari termékeket másnaposan vagy pirítva fogyasztani.

A száraztészta emészthetősége nagyban függ attól, hogy mivel fogyasztjuk.

Erős puffasztó hatásuk miatt nem ajánlott a száraz hüvelyesek fogyasztása (szárazbab, borsó, lencse, szójabab).

Tejtermékek:

Sokan nem tudják a tejet fogyasztani az epebetegyek közül, ha nem okoz panaszt, akkor is a zsírszegény tejet kell előnyben részesíteni.

Kerülendő a habtejszín, és a tejföl, ez utóbbi helyettesíthető joghurttal, vagy kefirrel.

Ajánlott a sovány (0,5 %), vagy a félszíros (7 % zsír) tehéntúró fogyasztása. Az ízesített gyümölcsjoghurtok, és az ízesített túrókrémek aromaanyagai okozhatnak panaszt, ez is egyéni tolerancia függvénye. Kerülendő a juhtúró.

A sajtok közül a zsíros, túlérett sajtok nem ajánlottak. A sovány, félszíros sajtok kis mennyiségben fogyaszthatók (reszelve, vékony szeletben könnyebben emészthetők). (Pl: köményes, óvári sovány sajt.) Az ömlesztett sajtok vékonyan kenyérré kenve fogyaszthatók.

Kávetejszín kis mennyiségben, ízesítésre használható. A kenőzsiradékok közül szintén kis mennyiségben fogyaszthatók a csökkentett zsírtartalmú margarink, vajkrémek.

Tojás:

Nem javasolt a tojássárgája (illetve egyéni tolerancia függvénye egy-egy lágy-, vagy keményre főtt tojás elfogyasztása). Nem ajánlott a tojás zsírdús elkészítése (tojásrántotta, tükörtojás). Ét elkészítéshez azonban nyugodtan használható (pl.: piskóta, vagdalt, stb.).

Húsok:

Előnyös a hal, a csirke, pulyka (bőre nélkül), sovány marhahús (béliszín, felsál, fehérpecsenye) fogyasztása, sertéshúsból: comb, rövidkaraj, szűzpecsenye (lezsírozva). A napi húsmennyiség ne legyen több 100-150 grammnál.

Húsiipari termékek:

Az alacsony zsírtartalmú sonkák, zsírszegény töltelékes áruk (párizsi, virsli) ajánlottak.

Kerülendők: kolbászok, hurkák, disznósajt, fűszeres, nagy zsírtartalmú szalámik (pl.: olasz, téliszalámi), füstölt tarja, szalonnák, tepertő.

Zsiradékok:

Főleg a hevített zsiradék szokott panaszt okozni, és a bő, forró zsiradékban készült ételek (pl.: rántott hús, lángos, stb.). Valamint nem ajánlott a majonéz fogyasztása, és a már egyszer használt zsiradék újrafelhasználása.

Főzelék vagy leves sűrítése megoldható száraz rántással (amikor szárazon piritjuk a lisztet), illetve diétás rántással (a liszt száraz piritása után elkeverjük kevés növényi olajjal, és ezzel sűrítünk).

Húst süthetünk zsiradék nélkül, vagy minimális zsiradékkal: alufóliában, sütőzacskóban, cserép- vagy jénai edényben, teflonban.

Zöldségek:

Gyakran nyersen okoznak panaszt, az egyéni tűrőképesség függvénye, hogy ki melyiket tudja fogyasztani, és milyen formában.

Főzve, párolva fogyasztható: burgonya, zsenge zöldborsó, fiatal zöldbab, sárgarépa, petrezselyemgyökér, főzőtök, sütőtök, patisszon, cukkini, padlizsán, brokkoli, spárgafej, zsenge kelbimbó, mángold, spenót, póréhagyma, tejes kukorica, cékla, paszternák.

Általában nyersen sem okoz panaszt a fejes saláta, kínai kel.

Egyéni tolerancia függvényében fogyasztható: karfiol, paradicsom, zöldpaprika.

Rosttartalma, illetve illóolajtartalma miatt gyakran okoz panaszt: káposzta, kelkáposzta, karalábé, uborka, fokhagyma, vöröshagyma, retek, torma, petrezselyemzöld, rebarbara, zeller.

A panaszt okozó hatás csökkenthető: hámozással (pl.: paradicsom), besózással, és a lé leöntésével (pl.: uborka), fedő nélküli főzéssel. A zsiradékban piritott hagyma gyakran okoz panaszt, de belefőzve az ételbe általában nem.

Sokszor nem ezek az alapanyagok okoznak problémát, hanem ha ezeket zsíros húsokkal, erős fűszerekkel, hagymás rántással, tejföllel fogyasztjuk.

Gyümölcsök:

Egyéni tolerancia függvénye fogyasztásuk. Panaszt okozhatnak: cseresznye, meggy, szilva, köves körték, éretlen alma, aprómagvasok (málna, eper, ribizli, szőlő). Többnyire hámozva, reszelve, vagy présnedvük nem okoz problémát. Ha nyersen nem megy, kompótnak elkészítve is fogyaszthatók.

Időnként néhány szem olajos magot is ehetünk, ha nem okoz panaszt (dió, mogyoró, szezám, lenmag, napraforgómag).

Nem előnyös a cukor, méz fogyasztása (fokozza az epe koleszterinkoncentrációját, ami növeli az inzulin elválasztást, ez pedig növeli a májban a koleszterinszintézist). Szükség esetén helyettesíthetők mesterséges édesítőszerekkel.

Fűszerek, kakaó, kávé:

Egyéni tolerancia függvénye. Kávét nem ajánlott éhgyomorra fogyasztani.

Kerülendők: csokoládé, szénsavas italok, alkohol, erősen aromás gyümölcslevek (pl.: ananász).

HEVENY EPEHÓLYAGGYULADÁS, EPEÚTGYULLADÁS, GÖRCCSEL JÁRÓ EPEKŐROHAM UTÁNI FELÉPÍTŐ ÉTREND:

1. nap:

koplalás, folyadékpótlás :

- világos, cukormentes, langyos tea (kamilla, csipkebogyó, aromamentes teafű), enyhén citromozva
- szűrt, enyhén sós, szobahőmérsékletű zöldségfőzet sárgarépból, burgonyából
- frissen préselt almalé

2-3. nap:

többször kis mennyiségű zsírmentes ételek, folyadékpótlás

- enyhén pirított kenyér, ropi, Abonett, főtt burgonya, főtt sárgarépa, főtt rizs, szárazon pirított dara, hámozott almából, őszibarackból cukor és fűszerek nélkül készített kompót

4-5. nap:

zsír- és fehérjebeépítés, napi 5 x étkezés

- tökfőzelék diétás rántással, vagy kefires habarással, zsírszegény húsleves, vagy zöldségleves cérnametélttel, leborzított főtt csirkehús, párolt vagdalt zsírmentes húsból, zsírszegény joghurt, kefir, sovány sajt reszelve, pirított kenyér zsírszegény margarinnal vékonyan kenve

6-7. nap:

- nyugalmi időszak étrendje, fokozott zsírmegszorítással.

Epekőműtét utáni napokban is az előzőekben leírtak érvényesek, azután 6 hétig a nyugalmi időszak étrendjét kell figyelembe venni, majd ennek leteltével a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozásra lehet áttérni.