

Májbetegek étrendje

A máj a szervezetünk nagykonyhája.

Szerepe a szervezetben:

- szénhidrát anyagcserét befolyásolja
- zsírananyagcserét befolyásolja
- fehérje anyagcserét befolyásolja
- „A” vitamint képez, részt vesz a D, K, B12 vit. raktározásban
- méregtelenít
- epét termel

A máj megbetegedései: vírus hepatitis
máj cirrózis

A máj cirrózis súlyos megbetegedése a májnak.

Okai: alkoholfogyasztás, vírusfertőzés, toxikus anyagok.

Tünetei: hányinger, hányás, fogyás, ascites (hasvíz), vérzékenység.

A betegség kompenzált és dekompenzált szakaszát különböztetjük meg.

I. Kompenzált szak diétája

A diéta célja: leromlott állapotú beteg felápolása, megnövekedett vitaminszükséglet biztosítása, az állapotromlás megakadályozása.

Diéta: energiabő 35-40 kcl/ttkg

Rehétjeibő 1,5 g/ttkg (főleg metionint tart. forrás)

Rel.zsíranyag: 0,8 g/ttkg (főleg MCT zsírsavak)

Szénhidrátbő: 6-8 g/ttkg

B1, B6 és B12 vitaminban dús

Célszerű gyakori, kis étkezéseket bevezetni, sűrűn, egyszerre keveset enni.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok:

Ajánlott zöldségfélék: zöldbab, zöldborsó, gomba, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, saláta, padlizsán, patisszon, spárge, sóska, paraj, tök, uborka, paprika, paradicsom, burgonya.

Nem ajánlott: szárazbab, borsó, lencse, káposztafélék

Ajánlott gyümölcsök: alma, körte, narancs, grapefruit, mandarin, barack, meggy, cseresznye, banán, szőlő

Nem ajánlott: dió, mogyoró, mandula, mák

Ajánlott gabonaiipari termékek: búzacsíra (B1, B6 vit.), dara, köles (metionin), nem friss kenyérfélék, száraztészták, pelyhek, háztartási keksz, ropi, ostya, pászka

Nem ajánlott: kelt meleg, omlós tészták, pl. tepertős pogácsa, diós csiga, bukta

Ajánlott tej- és tejtermékek: 1,5 % tej, 12 % tejföl, kefir, joghurt, túró (metionin), zsírszegény sajtok (óvári, tenkes, köményes, pitamios) tejdesszertek, túrórudivi

Nem ajánlott: zsíros sajtok (camamber, trappistia) kenhető ömlesztett sajtok, túlérett füstölt sajtok

Ajánlott húsök, húskészítmények: csirke, pulyka bőr nélkül, vadhúsok, nyúl, sav.sertés, marha, zsírszegény halak (búsa, hering), sovány felvágottak (sonka, párizsi) máj (B1, B6 vit.)

Nem ajánlott: kacsa, liba, zsíros sertés, szalámitfélék, füstölt-pácolt termékek

Ajánlott tojás ételek: önálló ételként, kivéve zsírosan elkészítve.

Ajánlott zsiradékok: kókuszszír (HCT), rama margarin, light margarin, olajok

Nem ajánlott zsiradék: liba, kacsa, disznózsír, tepertő, szalonna

Ajánlott folyadék: gyümölcs és présnedvek, szénsavmentes ásványvíz, limonádé, tea, napi 1-2 kávé

Nem ajánlott folyadék: alkohol, szénsavas italok

Javasolt ételek: túrós ételek, kölesből készített ételek, gyümölcs- és présnedvek, lágy tojás, sovány párolt húsok, töltött, rakott zöldségek, piskóták, kefíres saláták, zsírszegény desszertek

Kerülendő ételcsoport: krémlevesek, bő zsírban sülték, majonézes saláták, alkoholos italok, erős-csípős, fűszeres ételek, hajtogatott-kelt tészták, tejszínes édességek

II. Dekompenzált szak diétája

Dekompenzált májcirrozis esetén ascites (hasi vizenyő) alakulhat ki. Más jellemző tünete az oesophagus varix(nyelöcsőnél visszértágulat), súlyos esetben az ammónia felszaporodik és májkómához vezethet.

Diéta jellemzői:

- energiabó
- fehérje normál 1 g/ttkg, kivéve ha az ammónia felszaporodik
- zsírtartalom 1 g/ttkg
- CH bő 6-8 g/ttkg
- Na-szegény sózni nem szabad

Súlyos esetben a máj méregtelenítő funkciója lecsökken. A vér ammóniaszintje megemelkedik, ami kómához vezethet. Ebben az esetben a fehérjebevitelt csökkentjük.

A napi fehérjebevitel 0,5 g/ttkg, tehát 40-50 g/napra korlátozzuk.

Főleg gabonaféléket, tejet, tejterméket adunk ebben az esetben, húst csak nagyon ritkán, kis mennyiségben.

Hasi vizenyőnél Na-szegény, visszértágulatnál pépes kímélő fűszerezésű étrendet adunk a betegnek.

A szigorú alkoholtólalom nagyon fontos!

Májbetegek étrendje

Hideg túrós körteleves

nyersanyag	1 személyre	4 személyre
körte	100 g	400 g
túró	30 g	120 g
tej, 1,5 %-os	100 ml	400 ml
víz	100 ml	400 ml
citromlé	+	+
méz	20 g	80 g

Aromás lébe körtekompót (kíhútve) + túró + tej – turmixolni + körtedarabok

Kakukkfűves párolt pulykamell

nyersanyag	1 személyre	4 személyre
pulykamell	100 g	400 g
olaj	5 ml	20 ml
só	+	+
kakukkfű	+	+