

Fertőzések eredetű hasmenések diétája

A vírusos bélhurutban mindenképpen, - de bizonyos életkortól és alapbetegségektől eltekintve az enyhe vagy közepes súlyos bakteriális hasmenések többségében is - a terápiát a helyes diéta következetes alkalmazása jelenti.

A gyomor-béltraktus és a bélflóra egészségének megőrzése érdekében javasolt a gyakori, rendszeres nyugodt kis étkezés, a megfelelő energiabevitel, a finomított szénhidrátok, vörös húsok és zsírok kerülése, a zöldség- és gyümölcsfogyasztás fokozása, kellő mennyiségű rost- és folyadékbevitel.

A diétás táplálékfelvétel alapszabálya, hogy éhezés nem szükséges, gyakori kis mennyiségű étkezés javasolt. **A diéta legfontosabb célja a kímélet és a megbetegedett bélnyálkahártya gyógyulásának elősegítése.** Mindezeket lépésről lépésre érhetjük el, azaz a diéta progresszív jellegű.

Az első időszakban a legfontosabb a folyadék és ásványi anyag pótlása, szilárd ételt ekkor még nem adunk. A beteg itatása életmentő fontosságú! Erre a célra alkalmas a cukormentes vagy enyhén cukrozott hideg tea, továbbá a limonádé, noha ezek nem segítenek a sóvesztés pótlásában.

Bélhurutban elsősorban a konyhasó, de meglehetősen sok kálium és magnézium, valamint többféle vitamin is ürül a szervezetből. A konyhasó pótlása viszonylag könnyű. Enyhébb tünetek esetén a szűrt zöldséglevest sózzuk egy kicsit jobban, vagy fogyasszunk sós kekszet. A kálium és magnézium pótlására elsősorban a különféle préselt gyümölcslevek a legalkalmasabbak. Legjobb a narancs, a citrom, és az őszibarack leve, valamint a zöldségfélék közül a paradicsomlé. A hideg, szűrt gyümölcs- és zöldséglevek (sárgarépa) gyulladáscsökkentő anyagokat és a bélboly sejtjeinek gyógyulását elősegítő vitaminokat is tartalmaznak.

A főtt burgonya leszűrt leve, vagy a megfőzött, majd áttört sárgarépa egyaránt jó káliumforrások, és enyhén édeskés ízük miatt jól sózhatók. Az ásványvíz a folyadék bevitel mellett részben az elvesztett ásványi sókat is pótolja.

A gyógyszertárakban kaphatók hasmenés esetére ajánlott elektrolit-készítmények. Az orális rehidráció oldat (ORS) alkalmazását az Egészségügyi Világszervezet kifejezetten javasolja.

A második szakaszban olyan, energiát szolgáltató keményítőtartalmú táplálékok kerülnek sorra, mint a nyák-, illetve rántott leves, vizes burgonyapüré, burgonyahab, pirított kenyér, ropi, sós keksz, főtt rizs. Ebben a diétás szakaszban bevezető étrendként ajánlják a BRAT (banán, rizs, almaszósz, pirított) diétát. Az ételmi rostok közül csupán csak a pektintartalmú nyersanyagok javasolhatók. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a nyers, finomra lereszelt alma áldásos hatását, miután ez a gyümölcs pektinben igen gazdag. A pektin különleges szénhidrát, amelyet az emberi szervezetben lévő enzimek nem tudnak lebontani, viszont az emésztőrendszerben élő baktériumok olyan vegyületekké (rövid szénláncú zsírsavak) alakítják, amelyek védik a bélnyálkahártya felületét és elősegítik annak egészséges működését. Duzzadó képességük miatt beszívják a béltartalmat, lekötik a toxikus anyagokat, segítik a bél tisztulását, a szervezet méregtelenítését. Az almában található gyümölcssavak és B-vitamin is jótékonyan hatnak a belekre, segítik a tápanyagok felszívódását.

A hasmenés diéta harmadik szakasza: kímélő étkezés, a beteg állapotától függően a harmadik szakaszban már adható sovány hús, sovány sajt, gépsonka, tehéntúró és főtt tojás, tehát a zsírszegény állati eredetű fehérjéket részesítjük előnyben. A tejet még mindig nem erőtetjük. A konyhatechnikai eljárások közül a főzést, párolást alkalmazzuk, hozzáadott zsiradékot nem használunk.

A továbbiakban is ügyeljünk az egészséges táplálkozásra! A diéta következő szakaszában áttérhetünk a zsírszegény, könnyű-vegyes étrendre, amelyet már az egészséges táplálkozás ajánlásainak megfelelően kell összeállítani. Ehhez felhasználhatjuk azokat a konyhatechnikai eszközöket (alufóliát, teflonedényt, mikrohullámú sütőt, sütőzacskót, párolást), amelyek révén az étel készítéséhez csak kis mennyiségben kell zsiradékot használni. A fűszerezés kímélő legyen, kerülve a csípős fűszerek alkalmazását. Ne feledjük: a diéta bővítése a beteg állapotától függ, és ne az éhes beteg döntse el, hogy mit egyen, ugyanis a korai diéta-liberalizáció súlyos visszaeséshez vezethet!

A megengedettnél több zsiradék-, továbbá szénhidrátbevitel rothadásos, illetve erjedésszerű hasmenést eredményezhet, amely ismét károsíthatja, a fertőzés traumájából immár lassanként kilábaló, regenerálódó emésztőrendszert. Hasonló óvatossággal bánjunk a tejjel is, ami szénhidrátként tejcukrot tartalmaz. A tejcukor lebontása bélhurutban átmenetileg károsodhat, így a lebontatlan tejcukor ozmotikus hatásánál fogva fokozhatja a hasmenést.

A bélflóra fő funkciója a kórokozókval szembeni védelem, valamint az immunrendszer állandó készenléti szinten tartása. Ha a bélflóránk egyensúlya felborul, és a káros baktériumok száma megnő, célszerű probiotikumokat, prebiotikumokat alkalmaznunk az egyensúly helyreállítása érdekében. Probiotikumok. Probiotikumnak nevezzük azokat a baktériumok, gombákat, melyek szájon keresztül bejutva, élve elérik a vastagbelet, majd ott megtapadva (colonisatio) a gazdaszervezet számára hasznos funkciót töltenek be. Másként megfogalmazva olyan élő microbialis táplálék-kiegészítők, melyek a bélflóra egyensúlyának pozitív irányú megváltoztatásával a szervezet állapotát javítják.