

A lisztérzékenység diétája

Lisztérzékenységben (coeliakiában) a gluténtartalmú élelmiszerek és ételek hatására a vékonybél nyálkahártyájának a sejtjei elpusztulnak, a bélbolyhok lelapulnak, s minthogy emiatt zavar támad az emésztésben és a felszívódásban, súlyos hiányállapot alakul ki. A betegség klasszikus tünete az étvágytalanság, a hányinger, a hányás, a hasmenés, a puffadt pókhas, a gyermeknek a fejlődésben való visszamaradása, a vérszegénység és bizonyos lelki elváltozások.

Glutént a búza, az árpa, a rozs, a zab és a köles tartalmaz. Az étrendből ki kell hagyni minden olyan ételt vagy élelmiszert, amely búzát, rozsot, zabot, árpát tartalmaz, beleértve a kész vagy félkész termékeket is.

A betegség egyetlen kezelési módja tehát az életre szóló, szigorú diéta. Ennek betartását megnehezíti, hogy a 2 %-nál kevesebb adalékanyagot (ez lehet glutén is) nem kötelező feltüntetni az élelmiszereken, a termék fajtája miatt esetleg nem is gondolunk rá, hogy glutént tartalmazhat (ilyenek pl. a tej- és húsipari termékek, a gyümölcsök, a fogkrémek, a rágógumik), gondolunk ugyan rá, de nem ismerjük a termék pontos összetételét (pudingok, ketchup, sütőpor), biztosak vagyunk benne, hogy nem tartalmaz glutént, de tévedünk (pl. az élelmiszerekben levő keményítősörp alapanyaga búza is lehet), az alapanyag nem tartalmaz glutént, de a gyártási technológia során szennyeződhet ezzel az anyaggal a termék, ezért csak garantáltan gluténmentes terméket vásároljunk. Ezeket a csomagoláson szöveggel vagy grafikusán (áthúzott búzakaralással) jelölik a gluténmentességet.

A lisztérzékeny beteg nyugodtan ehet: gluténmentes kenyeret, zsemlet, kiflit, kalácsot, abonettet és rizshamletet, kukoricalisztből és kukoricadarából származó élelmiszereket és ételeket, bizonyos gyümölcsöket és zöldségeket (már csak a bennük levő vitaminok és ásványi anyagok miatt is), valamint húsokat (sertés-, marha- és baromfihúst, halat) és gluténmentes húskészítményeket (pl. a PICK Szeged Rt. felvágottjait). Az ételkészítés során a rántáshoz, a habaráshoz és a panírozáshoz gluténmentes lisztet használjunk, a töltelékek és a fasírtok pedig gluténmentes zsemlemorzsával vagy kenyérral készüljenek. Minthogy a húskonzervek, a májkrémek és a húsos ételkonzervek glutént tartalmazhatnak, helyettük házilag készített májkrémet, húspástétomot és tojáskrémeket adjunk.

Korlátozás nélkül ehetők a szárazhüvelyesek (sárgaborsó, szárazbab, lencse) és az olajos magvak (dió, mogyoró, mandula), valamint a szója. A könnyebb emészthetőség miatt a zsiradékok közül a növényi eredetűeket (olajokat és margarínokat) részesítsük előnyben. Minthogy a tejtermékekben, a

tejdesszertekben és a több összetevőt tartalmazó készítményekben (gyümölcsjoghurtokban, túrókrémekben, pudingokban), glutén lehet, ezekkel **vigyázni kell**. Köretként a burgonya, a rizs és a kukoricadara bármilyen módon elkészíthető. A zöldsézelékek párolva köretként is adhatók. A tésztafélétet gluténmentes kész tésztákkal helyettesítsük.

Gluténmentes lisztek és keményítők: rizs-, sárgaborsó-, szója- és kukoricaliszt, kukoricadara, kukorica- és burgonyakeményítő.

A klinikai tápszerek helye a lisztérzékenység diétájában

A klinikai tápszerek (a NUMIL Kft. termékei) garantáltan gluténmentesek, így biztonsággal beiktathatók a beteg étrendjébe. Tartalmazzák mindazokat a tápanyagokat, vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyekből hiányt szenvedhet a szervezet, s változatosabbá teszik a diétát is. A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, folyékony tápszer. Hétféle — eper, vanília, trópusi, narancs, banán, karamell, csokoládé — ízben van forgalomban. Önálló italként lehűtve iható (kivéve a csirkeleves ízűt, amelyet melegen kell fogyasztani), s ételkészítés során dúsításra is alkalmas. Napi egy-három doboznyi adagja javasolt. A **Nutrison powder** könnyen oldódó, ízetlen, teljes értékű tápszerpor. Ízesítve önálló italként fogyasztható, s az ételek is dúsíthatók vele. Dúsításhoz deciliterenként egy-három adagolókanálnyi javasolt.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: zöldborsóba töltött körözött (négy evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), coeliakiás kenyér, tej.

Tízórai gyümölcsturmix (Nutridrinkkel).

Ebéd: karfiolleves coeliakiás tésztával, majoránnás csirkemell, párolt rizs, saláta.

Uzsonna: gyümölcs.

Vacsora: házi májpástétom (négy evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), coeliakiás kenyér, zöldborsó, limonádé.

2. nap

Reggeli: gluténmentes felvágott, Rama, coeliakiás kenyér, kakaó

Tízórai: Nutridrink.

Ebéd: zöldségleves, töltött paprika, burgonya.

Uzsonna: gyümölcssaláta.

Vacsora: gluténmentes virsli, coeliakiás kenyér, házi gluténmentes ketchup, tea.

3. nap

Reggeli: kockasajt (2 db), coeliakiás kenyér, tejeskávés.

Tízórai: gyümölcs.

Ebéd: lebbencsleves gluténmentes tésztával, csőben sült kelbimbó (hat evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), rántott hal (gluténmentes prézlivel és liszttel).

Uzsonna: puding (Nutridrink + hidegen kikevehető Gala vagy Aranka pudingpor).

Vacsora: baconnal és sajttal grillezett krinolin, saláta, coeliakiás kenyér, tej.

Tóth Miklósne
dietetikus