

A mukoviszcidózis diétája

A mukoviszcidózis (mucoviscidosis), más néven cisztás fibrózis (cystic fibrosis) a külső elválasztású (exokrin) mirigyek örökletes betegsége. Elsősorban a tüdőben és a hasnyálmirigyben következik be működési zavar, de a többi nyálkahártyával bélelt szervben és a nyálkatermelő mirigyekben is a rendesnél sűrűbb (viszkózus), tapadós nyálka választódik ki, amely súlyos másodlagos elváltozásokat idéz elő.

A diétás étrend elsődleges célja, hogy a beteg elegendő energiához jusson, amely a hasonló korú, egészséges ember energiaszükségletének akár a 150 %-a is lehet. Ezen kívül fontos a fehérjegazdagság is, ezért az étrendben naponta legyen hús (baromfi és hal is), tej, tejtermék és/vagy tojás. A napi étrend ötszöri-hatszori kisétkezésből álljon. Az ételek legyenek ízletesek és változatosak. A vitaminokat és az ásványi anyagokat zöldségek és gyümölcsök szolgáltassák. Az energia 35–45 %-a növényi eredetű olajokból, margarinkból, vajból, tejszínből és tejfölből származzon (ne a sovány termékeket válasszuk). **Kerülendők** a gyomor-bél rendszert megterhelő fűszerek (bors, torma, csípős paprika), valamint a haspuffadást okozó élelmiszerek (szárazbab, borsó, lencse, brokkoli, káposztafélék). A glükózintolerancia miatt mérsékelni kell a krisztalloid szénhidrátok — egyszerű cukrok — fogyasztását. Kekszek, pudingok, mignonok, tejszínes gyümölcssturmixok és sütemények naponta lehetnek az étrendben. A felszívódás javítása végett minden étkezéskor pótolni kell az enzimet. A rendszeres sportolás és a fizioterápia nemcsak az erőnlétet tartja karban, hanem javítja az étvágyat is.

Klinikai tápszerek a mukoviszcidózis kezelésében

A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, fogyasztásra kész, iható tápszer hétféle — eper, vanília, trópusi, narancs, banán, karamell, csokoládé — ízben, valamint ízesítés nélkül. Önálló italként lehűtve fogyasztható (kivéve a csirkeleves ízűt, amelyet melegen kell inni). Ételkészítés során dúsításra is alkalmasak. Napi egy-három doboznyi javasolt. A **Nutrison powder** könnyen oldódó, ízetlen, teljes értékű tápszerpor. Ízesítve önálló italként vagy az ételek dúsítására alkalmas. Dúsításhoz deciliterenként egy-három adagolókanálnyit adjunk.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: melegszendvics (darált sonka, Nutrison powder, margarin, sajt), tej (2 dl).

Tízórai: banánturmix (2 dl vaníliás Nutridrink + 20 dkg banán).

Ebéd: zöldséges karfiolleves, majoránnás csirkemell, párolt rizs, saláta.

Uzsonna: epres Nutridrink (egy doboz), kalács.

Vacsora: virsli (mustárral), kenyér, tea, csokoládépuding (Nutridrinkkel).

2. nap

Reggeli: körözött paprikával (hat evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva).

Tízórai: málnaturmix (vaníliás Nutridrink + 20 dkg málna).

Ebéd: húsgaluskaleves, töltött paprika (a húsgombócba Nutrison powder keverve), túrós piskóta.

Uzsonna: tejbédara (170 ml tej, búzadara, nyolc-tíz kanálnyi Nutrison powder, cukor, Rama, ízesítés).

Vacsora: kenőmájás (három-hat evőkanálnyi Nutrison powder, majonéz, margarin), karamellás Nutridrink.

3. nap

Reggeli: krinolin (mustárral), kenyér, tejszínhabos kakaó.

Tízórai: narancsos Nutridrink, kifli.

Ebéd: gyümölcsleves (hat evőkanálnyi Nutrison powderrel), rántott hal, petrezselymes burgonya, saláta, kapos-tejfölös öntettel (Nutrison powderrel dúsítva).

Uzsonna: gyümölcssaláta (Fantomalttal), vaníliapuding (Nutridrinkkel készítve).

Vacsora: kockasajt, Rama, kenyér, tea, palacsinta.

Tóth Miklósne Éva
dietetikus