

Diéta epebetegségek esetén

A máj termelte epeemulgeáló anyagként fontos szerepet játszik a zsíremésztésben. Az epét az epehólyag gyűjti össze, s onnan jut a nyombélbe. Ha az epét alkotó vegyületek egyensúlya megbomlik vagy az epe nem képes az epehólyagból kiürülni, nagy esély van a kőképződésre és gyulladásra, amely a nőknél általában gyakrabban fordul elő, mint a férfiaknál. Hajlamosító tényező az elhízás, a cukorbetegség és a köszvény.

A diétát alapvetően meghatározza, hogy a betegség a görcsökkel járó vagy a nyugalmi szakaszban van-e. Összességében zsírszegény, kímélő fűszerezésű, durvarost-mentes, elhízott beteg esetén ráadásul energiaszegény étrendre van szükség.

Diéta a görcsös szakaszban

Ilyenkor elsősorban koplalás és folyadékpótlás ajánlott, ám a görcsök megszűntével óvatosan jobbra szénhidrátot tartalmazó ételekkel (nyáklevességekkel, főtt rizsszel, darával, vizes burgonyapürével és -habbal, tejszínes sárgarépa-főzelékekkel, burgonyával sűrített tökfőzelékekkel, bébiételekkel, gabonapelyhekkel, csecsemőknek Mildipépekkel és Milupépekkel) bővíthető az étrend. Ha ezek nem okoznak panaszt, a beteg sovány főtt húsokat, valamint az egyéni tűrésnek megfelelően tejtermékeket is kaphat, de a zsírszegénységre ügyelni kell. A durva rostokat tartalmazó zöldségfélék, az apró magvas gyümölcsök, illetve a szárazhüvelyesek nem ajánlottak. A káposztafélék az egyéni tűréstől függően, a főzőlé leöntésével fogyaszthatók.

Diéta a nyugalmi szakaszban

Az étrend — mint említettük — zsírszegény legyen (testtömegkilogrammonként 0,3–0,8 g ajánlott), az összes zsiradék fele növényi forrásból származzon. A fűszerezés kímélő legyen. Általában nem okoz panaszt a másnapos kenyér, a kétszersült, a háztartási keksz, a rizs, a búzadara, a sovány hús, a sajt, a kefir és a zöldborsó (a zöldborsót és a zöldbabot azonban paszírozva kell adni az egyéni tűrésnek megfelelően). Kerülendők ugyanakkor a zsíros húsok, a füstölt készítmények, a tejfölös mártások, a tejszín, a túl érett sajtok, a vadhúsok, a friss kelt tészták, a vajás és leveles tészták, a szárazhüvelyesek és az éretlen gyümölcsök. Tej, tojás, olaj, vaj, margarin, gomba, kelvirág, paradicsom, paprika, hagyma, kapor, mustár, köménymag és

különböző rostos gyümölcsök az egyéni tűréstől függően adhatók.

Hogyan készüljenek az ételek?

A sűritésre száraz rántással, diétás rántással (zsiradék nélkül, pirított liszttel), hintéssel vagy habarással kerüljön sor. A főzés mellett ajánlott a sütőzacskóban, a római tálban, a són, az alufóliában és a rostoson való sütés, a grillezés és a párolás.

A klinikai tápszerek szerepe az epebetegségek diétájában

A főzelékek, a turmixok, a mártások és bizonyos levesek jól dúsíthatók **Nutrison powderrel** és **Fantomalttal**; az utóbbi a reggeli italokba is keverhető. A Fantomaltot három, míg a Nutrison powdert egy-három adagolókanállal érdemes adni deciliterenként.

Mint ahogy a betegséget általában műtéttel gyógyítják, a műtéti előkészítéshez megfontolandó a tápszerezes kiegészítés, akár iható **Nutridrink**, akár az ételekhez keverhető Nutrison powder formájában. Fogyókúra esetén a Nutridrink önálló főétkezésként is beiktatható.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: másnapos kifli, pulykafelvágott, tea vagy kávé (Nutridrinkkel).

Tízórai: pászka, kefir.

Ebéd: burgonyaleves, natúr pulykamell, főtt rizs sárgaréppával.

Uzsonna: túróval töltött sült alma (Nutrison powderrel).

Vacsora: tonhalsaláta, félbarna kenyér.

2. nap

Reggeli: félbarna kenyér, köményes sajt, tea vagy kávé (Nutridrinkkel).

Tízórai: gyümölcssaláta.

Ebéd: zöldségleves, burgonyahab, sült csirkemell, céklasaláta.

Uzsonna: Nutridrink.

Vacsora: szárnyas húskrém (Nutrison powderrel), félbarna kenyér.

3. nap

Reggeli: hamlett, gépsonka, tea vagy kávé (Nutridrinkkel).

Tízórai: gyümölcsjoghurt (Nutridrinkkel).

Ebéd: daragaluska-leves, kefires tökfőzelék (Nutrison powderrel), alufóliában sült karaj.

Uzsonna: abonett, körtekompót.

Vacsora: virslis tavaszi saláta (fejessaláta, alma, sárgarépa, metélőhagyma, virsli, kefir, félbarna kenyér.

Szikszai Csaba
dietetikus