

Gyulladásos bélbetegségek

A gyulladásos bélbetegségek két fő típusa a Crohn-betegség és a kólitisz ulceróza (colitis ulcerosa, fekélyes vastagbélgyulladás). Az előbbi az emésztőrendszer idült gyulladása, amely a szájüregtől a végbélig bárhol kialakulhat a tápcsatornában. Az utóbbi a vastagbél idült, kifekélyesedő gyulladásával járó, ismeretlen eredetű betegség. Jellemzője, hogy a beteg állapotában jó és rossz időszakok váltakoznak.

A **diéta célja** az ingerlékeny bélszakasz megnyugtatója, a meglévő energia- és tápanyaghiány megszüntetése, a kóros anyagcsere zavarok kivédése, az étvágytalan beteg erőnlétének javítása, valamint jóízű, étvágygerjesztő ételek adása.

Az étrendet a tápláltsági állapottól és a betegség erejétől függően, az egyéni tűrőképesség figyelembevételével kell összeállítani. A kólitisz ulceróza heveny szakaszában előnytelen lehet a tej, a nyers gyümölcs, a zöldség, valamint az erősen fűszeres, zsíros és panírozott étel. Leromlott állapot, fogyás és étvágytalanság esetén, valamint lábadozás idején jól alkalmazhatók a klinikai tápszerek.

A **Crohn-betegség** diétája gazdag legyen energiában, fehérjében, vitaminokban és nyomelemekben. A beteg teljes értékű fehérjéket fogyasszon: sovány húsokat, szárnyasokat, tojást, halakat, tejtermékeket és tejet az egyéni tűrőképessége szerint.

Ügyeljünk az étel elkészítésének módjára! Ez lehet főzés, párolás, fóliában sütés, mikrohullámú sütőben sütés, kuktában főzés és grillezés. Kerülni kell a zsemlemorzsaiba panírozott sülteket és a gyorséttermi ételeket. Nyugodtan fogyaszthat növényi zsiradékokat (napraforgó-, kukorica- és olívaolajat, margarínokat), valamint zöldség-, főzelék- és gyümölcsfélét (hámozva, főzve, paszírozva).

Kerülni kell a durva növényi rostokat (a kukoricát, a lencsét, a babot, a káposztafélét, a zöldpaprikát); a vesekőhajlam miatt a nagy oxaláttartalmú élelmiszereket és nyersanyagokat (a kakaót, a csokoládét, a sóskát, a spenót, az egrest, a rebarbarát, a narancsot, a ribizlit és a belőlük készült lekvárokat, dzsemeket és szörpöket); a gyomorsav termelését fokozó paradicsomos és bő zsiradékban sült ételeket, ketchupot, mustárt, erős fűszereket, zacskós leveseket, savanyúságokat, savanykás gyümölcsöket, szénsavas italokat, citromsavban dús üdítőket; a hasmenésre való hajlam miatt a szőlőt, a szilvát, a fügét és mindazokat az ételeket, amelyek panaszt okoznak.

A Crohn-betegségben szenvedők általában kívánják az édességet. Nekik elsősorban kekszeket, otthon készült pitétet, felfújtakat és piskótákat, teflonedényben sült palacsintát, valamint pudingokat ajánljunk.

Összefoglalásképpen azt mondhatjuk, hogy az energiát elsősorban szénhidrát-tartalmú nyersanyagokkal (zöldfőzelékekkel, burgonyával, rizzsel, gabonaneműekkel) juttassuk be a szervezetbe, s mellőzzük a bél motilitását fokozó egyszerű cukrokat és a panaszt okozó anyagokat. A tejet és a savanyított tejtermékeket a betegek egy része panasz nélkül fogyasztja. Székrekedés esetén finom rostokban gazdag étrend adható. Ügyeljünk a vitaminok és az ásványi anyagok pótlására.

A leromlott szervezetet roborálni kell. Ha ez a megszokott napi étkezésekkel nem oldható meg, a kiegészítő klinikai tápszereket vegyük számításba.

Klinikai tápszerek szerepe a Crohn- és a kólitiszos betegek étrendjében

Hasi fájdalom, láz, gyengeség, étvágytalanság és leromlott állapot esetén sikerrel alkalmazhatók a klinikai tápszerek, mert kis mennyiségben is nagy kalória-, tápanyag-, vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-tartalmúak. A Crohn-betegség heveny szakában is alkalmazható a **Peptisorb powder** szemielementáris (előemésztett), por alakú, italnak elkészíthető, ételekbe keverhető tápszer. A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, fogyasztásra kész, ízesített, iható tápszer. Hétféle ízben — eper, vanília, trópusi, banán, narancs, karamell, csokoládé — és ízesítés nélkül kapható. Önálló italként lehűtve fogyasztható (csirkeleves ízű természetesen melegen), de az ételkészítés során is jól felhasználhatóak. A beteg állapotától függően napi két-háromdoboznyi adható.

A **Nutrison powder** könnyen oldódó, íztelen, teljes értékű tápszerpor. Hígításának mértékétől függ az energiatartalma. Ízesítve önálló italként fogyasztható, s az ételek dúsítására is alkalmas. Deciliterenként egy-három evőkanálnyi port számítsunk.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: sonka, kenyér, tea.

Tízórai: karamellás Nutridrink.

Ebéd: zöldségleves, párolt csirkemell, párolt rizs, befőtt.

Uzsonna: vaníliás Nutridrinkkel puding (Aranka vagy Gála hidegen kikeverhető pudingpor egy zacskó + egy doboz Nutridrink).

Vacsora: lágy tojás, kenyér, tea.

2. nap

Reggeli: virsli, zsemle, tea.

Tízórai: almaturmix Nutridrinkkel (egy doboz Nutridrink + 20 dkg alma).

Ebéd: daragaluska-leves, tökfőzelék (hat evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), sertéssült.

Uzsonna: Nutriríz (170 ml víz + búzadara + nyolc-tíz kanálnyi Nutrison powder + cukor (Fantomalt) + Delma margarin + ízesítés — szórással).

Vacsora: fóliában sült pulykacomb, kenyér, tea.

3. nap

Reggeli: sonkaszalámi, kenyér, kakaó Nutrison powderrel (170 ml víz + nyolc-tíz kanálnyi Nutrison powder, kakaó, cukor).

Tízórai: epres Nutridrink egy doboz.

Ebéd: almaleves, natúrszelet, párolt sárgarépa, Delmás burgonyapüré Nutrison powderrel (három-hat kanállal), banán.

Uzsonna: őszibarackbefőtt, háztartási keksz.

Vacsora: krinolin, kenyér, tea.

Tóth Miklósné
dietetikus