

# Krónikus, nem specifikus légzőszervi betegségek

A krónikus, nem specifikus légzőszervi betegségek rövidítésére Magyarországon a CNSLB és a KALB betűszót használjuk. Az angolszász szakirodalomban a COPD és a GOLD használatos, amelyben az O betű az obstrukciót (elzáródást) jelöli. Az említett rövidítések három betegséget jelölnek: a krónikus bronchitist (chronicus bronchitist, idült hörghurutot), az asztma bronchiálét (asthma bronchialét, hörgi asztmát) és az emfizémát (emphysemát, tüdőtágulatot).

A krónikus bronchitiszre a köhögéssel járó köpetürítés, az asztmára a rohamokban támadó nehézlégzés és a reverzibilis obstrukció, míg az emfizémára a terhelésre évek alatt fokozódó diszpnóé (légszomj) jellemző. (E definíciók csak akkor helytállóak, ha egyidejűleg nem mutatható ki egyéb lokalizált vagy generalizált tüdőbetegség, a páciensnek nincs mellkasfali, mellhártya-, szív- vagy vesebetegsége, s nem neuropata. Az említett kórképeknek egyéb elnevezései is vannak: bronchitis spastica, asthmatiform bronchitis, bronchiectasia, obstructiv syndroma, secunder bronchitis.)

Az angolszász szakirodalomban két betegségtypust különböztetnek meg.

Az A csoportba az idősebb, sovány, merev és tág mellkasú betegek tartoznak, akiknek a rekeszizma mélyen van és alig tér ki, s egyidejűleg az emfizéma egyéb röntgenmorfológiai jelei is mutatkoznak. Ebbe a csoportba az emfizémás betegeket soroljuk.

A B csoportba a fiatalabb, kövér, cianotikus és erősen köhögő betegek tartoznak, akiknek a mellkasában hallgatódzással szörcsölés, sípolás és bűgás észlelhető, s jellegzetesek az ősztől tavaszig előforduló lázas, nemritkán gennyes köpetürítéssel járó időszakok. Ez a bronchitiszes betegcsoport.

**A diéta célja** a roborálás, különösen az idősebb, leromlott betegek esetében. Kis tömegű, fehérjegazdag és megfelelő energiatartalmú ételekből álló étrendet kell összeállítani, napi többszöri étkezést javasolva. Ehhez az alábbi szempontokat ajánlatos figyelembe venni.

Az élelmiszerek közül a nagy fehérjetartalmúakat (húsokat, sajtokat, túrót, tejet, halakat, baromfihúsokat, sovány felvágottakat) válasszuk.

A konyhatechnológiai műveletek közül a dűsítást alkalmazzuk. Az étel ízének és jellegének megfelelően dűsítésra a következők alkalmasak: tojásfehérje, tojás, fehérjekoncentrátum, Protifar 90, Nutrison powder, Nutridrink és Nutrison Energy Plus.

Reggelire és kisétkezésre javasolt italok: tej, kakaó, csokoládés tej, tejes gyümölcssturmikok, joghurtok, Nutridrink, Nutrison Energy Plus.

Reggelire és kisétkezésre javasolt ételek: tehéntúró, túróhab, krémtúró, sovány sajtok, májpástétom, tojásételek, petrezselymes túrókrém, Nutridrink, Nutrison powder.

Levesek: szárnyasaprólék-leves, erőleves tojással, májgaluskaleves, csurgatott tojásleves, krém és püré levesek, pl.: parajkrémleves, sárgarépakrém-leves, paradicsomleves. Javasolt dúsítás: Nutrison powder.

Köreték, főzelékek: burgonyafőzelék, karalábefőzelék, zöldborsófőzelék, tökfőzelék, finomfőzelék, csőben sült főzelékek: karfiol, burgonya, tök, zöldborsó, spárga. Burgonyából készült köreték: püré, püré sonkával, rakott burgonya. Cereáliákból készült köreték: rizibizi, galuska, milánói makaróni, sajtos spagetti. Javasolt dúsítás: Protifar 90, Nutrison powder.

Mártások: besamelmártás, sajtmártás, kapormártás, holland mártás, gombakrémmártás, zellerkrémmártás, gyümölcsmártások, sóskamártás. Javasolt dúsítás: Protifar 90, Nutrison powder.

Húsételek: a beteg étvágyának megfelelően adhatók marhahúsból, baromfihúsból, sertéshúsból és halakból készült ételek. Elkészíthetők sütve, főzve, felfújtnak, pürének, párolva, grillezve, fóliában és mikrohullámú sütőben sütve.

Saláták: tojássaláta, hússaláta, kefires paprika, paradicsomsaláta, uborkasaláta, joghurtos almasaláta, zelleres almasaláta kefirrel, halsaláta. Roborálás céljára a salátaöntetek jól dúsíthatók Nutrison powderrel.

Tészták, édességek: túros tészta, sajtos tészta, túros gombóc, piskótatekeres, túros rétes, sonkával töltött kifli, aranygaluska, somlói galuska. Javasolt dúsítás: Nutrison powder, Nutridrink.

## **Klinikai tápszerek a krónikus, nem specifikus légzőszervi betegségek diétájában**

A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, fogyasztásra kész, ízesített, iható tápszer. Hétféle ízben — eper, vanília, trópusi, banán, narancs, karamell, csokoládé — kapható. Önálló italként lehűtve fogyasztható, de az ételkészítéshez is jól használható. A beteg állapotától függően napi 2-3 doboznyt tervezzünk.

A **Nutrison powder** könnyen oldódó, íztelen, teljes értékű tápszerpor. A hígítás mértékétől függ az energiatartalma. Ízesítve önálló italként fogyasztható, vagy a már elkészített ételek dúsítására használható. Deciliterenként 1-3 adagolókanálnyi port adjunk.

A **Protifar 90** por alakú tejfehérje-koncentrátum. Íztelen, szagtalan, ételekbe és italokba keverhető. Egy adagolókanálnyi mennyisége 2,5 g = 2,2 g

fehérje. Ajánlott adagja: felnőtteknek naponta 17,5-35 g, gyermekeknek napi 17,5 g.

A **Nutrison Energy Plus** nagy energia- és fehérjetartalmú klinikai tápszer. Italként ízesítve fogyasztható, vagy ételekbe tej helyett keverhető. 2 dl Nutrison Energy Plus egy doboz Nutridrinkkel egyenértékű.

### **Mintaétrend három napra**

#### 1. nap

Reggeli: császárszemle (1,5 db), gépsonka (50 g), margarin (20 g), zöldpaprika (100 g), narancslé.

Tízórai: kifli (1 db), lágy tojás (1 db), tej (2 dl vagy egy doboz Nutridrink).

Ebéd: karfiolleves (Nutrison powderrel), barna rizs almával, natúr csirkemell, fejes saláta.

Uzsonna: sovány körözött túró (100 g), kifli (1db vagy egy doboz Nutridrink).

Vacsora: töltött paprika, őszibarackbefőtt.

#### 2. nap

Reggeli: bajor sonka (5 dkg), zsemle (1,5 db), margarin (20 g), tej (2 dl).

Tízórai: almakompót (vagy egy doboz Nutridrink).

Ebéd: burgonyakrémleves, sóskafőzelék (Nutrison powderrel), lágy tojás.

Uzsonna: vegyes gyümölcsturmix (Nutrison Energy Plusszal).

Vacsora: kakaó (2 dl, csokoládés Nutridrinkkel), fonott kalács, margarin (20 g).

#### 3. nap

Reggeli: tea (2 dl), tehéntúró (10 dkg), kenyér (5 dkg), vaj (1 dkg, vajás pirítás).

Tízórai: joghurt (egy doboz vagy egy doboz Nutridrink).

Ebéd: roston sült borjúmáj, burgonyapüré (Protifar 90-nel), petrezselymes uborkasaláta.

Uzsonna: kifli (2 db), vaj (20 g), paradicsom (vagy egy doboz Nutridrink).

Vacsora: sült hekk, vegyes nyers saláta, zsemle (2 db).

Horváth Attila Dusán  
dietetikus