

Májbetegek diétája

A máj a szervezet legnagyobb és anyagcseréjét illetően egyik legösszetettebb szerve. Károsodása kihat a szervezet fehérje-, szénhidrát- és zsíryanycseréjére, valamint vitamin-ellátottságára. Ezért a diéta célja a megelőzés, a már kialakult károsodás további romlásának megakadályozása, valamint a gyógyszeres kezelés kiegészítése. **A májbetegék étrendje** szénhidrátban, fehérjében és vitaminban gazdag, ám zsírszegény és alkoholmentes legyen.

Szénhidrátgazdagság

A máj egyik alapvető feladata a táplálék szénhidrátjainak átalakítása, raktározása, valamint a kívánatos vércukorszint fenntartása. Ha romlik e szerv állapota, az említett működései károsodnak, ezért raktárnak a feltöltéséhez többletszénhidrát felvételére van szükség. Ehhez testtömegkilogrammonként átlagosan napi 6-8 g szénhidrát kell; ez egy 70 kg-os ember esetében 400-500 g-nak felel meg. Naponta négyszer-ötször érdemes gyorsan felszívódó szénhidrátot fogyasztani gyümölcsök, gyümölcslevek, limonádé, tea, tejes italok, tészták formájában. Fontos szénhidrátforrás a burgonya, a rizs és a zöldségek is.

A gyakori emésztési problémák, puffadás és teltségérzés miatt durva rostokat, illetve illóolajokat tartalmazó hüvelyeseket és káposztaféléket nem ajánlatos enni, de ez az egyéni tűrőképességtől is függ.

Fehérjegyazdagság

A májnak — mint említettük — a fehérje-anyagcserében is fontos szerepe van. A fehérjék nélkülözhetetlenek a szervezet egészséges működéséhez. Testtömegkilogrammmra számítva átlagosan napi 0,8-1,5 g fehérjére van szükségünk (ez egy 70 kg-os ember esetében 60-100 g-nak felel meg), ám ezt nagyban befolyásolja a máj állapota. Ajánlott fehérjeforrások a sovány húsok, a tej, a tejtermékek és a tojásfehérje.

Idült májbetegségek esetén az esetlegesen kialakuló idegrendszeri tünetek észlelése esetén azonnal meg kell szorítani a fehérjebevitelt (max. 40 g/nap). Ilyenkor a húsok kiszorulnak a fehérjeforrások közül, s a hangsúly a tejure, a tejtermékekre és a növényi fehérjeforrásokra kerül. A tej és a tejtermékek különösen előnyösek májvédő aminosav-tartalmuk miatt (metionin és cisztein). A viszonylag nagy fehérjeigény kielégítéséhez kiegészítésként csak fehérjét tartalmazó készítmények is felhasználhatók. Az ételekhez kevert **Protifar 90** mellékíz nélkül fedezi a megnövekedett szükségletet.

Zsírszegénység

A túlzott zsírfogyasztás hátrányosan befolyásolja a betegség lefolyását és a gyógyulást. Az ajánlott bevitel 0,8-1 g legyen testtömegkilogrammonként (ez egy 70 kg-os ember esetében 60-80 g-nak felel meg), javarészt növényi olaj formájában.

Vitamingazdagság

A szénhidrátbevitellel együtt a B1-vitaminfogyasztást is növelni kell (gabonafélék, húsok stb. formájában). Ezen kívül szükség lehet az A-, a K- és az E-vitamin pótlására is. Legmegfelelőbb a multivitaminnal való kiegészítés. 1 doboz **Nutridrinkkel** a napi vitaminszükséglet 25% - a fedezhető.

Hogyan készüljenek az ételek?

Kerüljenek előtérbe a zsírszegény és pörzsanyagmentes ételkészítési eljárások: a párolás, a főzés, valamint a sütőzacskóban, a római tálban és az alufóliában való sütés. Lehetőleg ne egyen a beteg zsírban vagy olajban, pirított hagymával és fűszerpaprikával készülő ételeket (pörköltöket). Sűrítésnek a habarás, száraz rántás, a hintés és a diétás rántás ajánlott.

A klinikai tápszerek szerepe a májbetegek 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 adagolókanállal érdemes adni deciliterenként, illetve kétszer-háromszor annyit, mint amennyi cukrot használnánk, míg a Nutrison powdernek egy-három adagolókanálnyi az adagja. A Nutridrinkből napi két-három doboznyi ajánlott.

Ügyelni kell arra, hogy **nyelőcső-varicositas** (nyelőcső visszerek tágulata) esetén az étrend folyékony és/vagy pépes legyen. Ilyenkor nagy gond, hogy kellő mennyiségű tápanyag jusson a szervezetbe. Megoldást jelenthetnek az ízesített, iható tápszerek, például a Nutridrink. Az édes ízek azonban gyakran unalmassá válnak, ezért váltogatható az íztelen Nutrison powderrel, így nem kell lemondani a megszokott ízekről sem. A Nutridrink és a Nutrison powder természetesen együtt is beépíthető az étrendbe.

Ascites és ödéma megjelenésekor étrendi megszorítás kell legyen a sószegegyesség. Ilyenkor érdemes megpróbálkozni olyan ízekkel, amelyek elfedik a sós íz hiányát, vagy csak a készételre kerüljön egy kevés só, de a főzéshez ne használjuk. Nem ajánlottak a sós pékáruk, a tartósított élelmiszerek, a juhtúró, a füstölt áruk (sajtok, húsok), a savanyú káposzta, a kovászos uborka, az ételízesítők, a mártásporok, a mustár, a kechup, a majonéz és a levesporok. A sós ízzen kívül új ízeket is ismerjen meg a beteg; ez fűszerhasználattal is elérhető. A csípős fűszerek, valamint a koriander és a szerecsendió azonban nem ajánlott.

A sótlanság jól leplezhető intenzív ízű zöldbűszerekkel és zöldségekkel, például zsályával, kaporral, zellerrel, paszternákkal, vasfűvel, rozmaringgal, kakukkfűvel, borsikafűvel, vörös- és fokhagymával, valamint snidlinggel. Jól használható még a vanília, a szegfűszeg, az ánizs, a pirított zöldség és a savanyított tejtermék is. Az ételek készítésekor jó hatás érhető el a tűzdeléssel (gomba, vörös- és fokhagyma, vegyes zöldség), rétegzéssel, töltéssel, illetve aromás párolással.

Mintaétlap három napra

1. nap

Reggeli: félbarna kenyér, baromfipárizsi, margarin, paradicsom, paprika, tejeskávé Nutridrinkkel vagy tea.

Tízórai: kapros túrókrém, kifli.

Ebéd: zöldségleves, tökfőzelék (Nutrison powderrel), grillcsirke.

Uzsonna: tejes gyümölcsturmix (Nutridrinkkel), kifli.

Vacsora: zabkorpás zsemle, szardínia.

2. nap

Reggeli: félbarna kenyér, Óvári sajt, paradicsom, paprika, tejeskávé Nutridrinkkel vagy tea

Tízórai: Nutridrink.

Ebéd: gyümölcsleves, burgonyapüré (Nutrison powderrel), natúr pulykamell, fejes saláta.

Uzsonna: lekváros piskótatekeres Nutridrinkes pudinggal.

Vacsora: félbarna kenyér, virsli (mustárral).

3. nap

Reggeli: lágy tojás, kifli, tejeskávé Nutridrinkkel vagy tea.

Tízórai: kefir, zsemle.

Ebéd: májgombóclevés, főtt burgonya, kapormártás (Nutrison powderrel), párolt hal.

Uzsonna: sonkás szendvics.

Vacsora: túrógombóc (Nutrison powderrel).

Szikszai Csaba
dietetikus