

Roboráló, testsúlynövelő étrend

A testi leromlásnak sokféle oka lehet, egyebek között elhúzódó, súlyos betegség, műtét, baleset, sérülés (pl. égés) és anorexia nervosa. Az említett bajok miatt részben kevesebb tápanyaghoz jut a szervezet, részben több tápanyagot veszít, mint amennyit felvesz. Nem véletlen, hogy a **diéta célja** a szervezet teljes regenerálása. Különös gondot kell fordítani az energiában, vitaminokban, ásványi anyagokban és fehérjékben gazdag élelmianyagok és élelmiszerek rendszeres fogyasztására. Az étrend fontos szabálya, hogy fokozatosan többet és többször kell enni. Naponta ötszöri-hatszori étkezés javasolt. Az étrend energiaértéke (2500–4000 kcal/nap) attól függően változhat, hogy milyen mértékű a testi leromlás.

A testépítő tápanyagok közül a fehérjék a legfontosabbak. Az étrendnek naponta minimum 100 g fehérjét kell tartalmaznia. Ezt tejjel, tejtermékekkel, tojással, hússal, húskészítményekkel, növényi fehérjékkel, míg a klinikai tápszerek közül a Nutridrinkkel és a Nutrison powderrel kell fedezni. Ezek a termékek egyúttal a megnövekedett vitamin- és ásványianyag-szükségletet is kielégítik. Tartalmazzák ugyanis a szervezet számára nélkülözhetetlen vízben oldódó (C, B, folsav) és zsírban oldódó (A, D, E, K) vitaminokat (összesen tizennégyfélét), valamint tizenötféle ásványi anyagot és nyomelemet.

A diéta alapjai a zöldség- és főzelékfélék, a burgonya, a gyümölcsök, a tésztafélék, a kenyérfélék, a tejszín, a tejföl, a tejpor, a Nutrison powder, a margarin és a vaj. A túlzott cukorbevitelt kerülni kell, hiszen az csak a luxuskalóriát növeli, ám értékes tápanyag nem jut vele a szervezetbe. A cukor helyett kiválóan alkalmazható a **Fantomalt** nevű klinikai tápszer.

Étvágyjavító hatású az ételek ízléses, gusztusos elkészítése, a szép tálalás, a kellemes étkezési környezet, de az étrendi változatosság is elengedhetetlen követelmény. Az ilyen étrend nagyon fontos ételkészítési művelete a **dúsítás**, amelyet elsősorban fehérjetartalmú élelmiszerekkel és klinikai tápszerekkel (**Protifar 90**-nel, **Nutrison powderrel**, **Nutridrinkkel**) végezzünk. Mindezek az ételekbe (pl. kakaóba, burgonyapürébe, pogácsába, fasírozottba, turmixokba, palacsintákba, töltelékekbe, mártásokba, sodókba) keverhetők.

Klinikai tápszerek helye a roboráló étrendben

A megnövekedett energia- és tápanyagszükséglet klinikai tápszerekkel könnyebben kielégíthető, mint hagyományos élelmianyagokkal és élelmiszerekkel. A klinikai tápszerek viszonylag kis mennyiségben és eszményi összetételben tartalmazzák a leromlott szervezet számára szükséges tápálékot. Ezek egymagukban is elégségesek (pl. Nutridrink, Nutrison powder), de

ételekbe és italokba is keverhetők.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: Nutridrink (egy doboz), margarin, kalács, dzsem.

Tízórai: gyümölcssaláta (10 dkg banán, 10 dkg alma, 10 dkg mandarin, 10 dkg kiwi, 10 dkg ananász, 20 g Fantomalt, 1 dl citromlé).

Ebéd: zölborsókrémleves (öt kanálnyi Nutrison powderrel), mézes pulykamell, burgonyapüré (tízkanálnyi Nutrison powderrel), fejes saláta.

Uzsonna: epres tejturmix (egy doboz epres Nutridrink, eper (10 dkg), egy gombóc tejszínes vagy vaníliafagylalt).

Vacsora: rakott karfiol sajtmártással (tízkanálnyi Nutrison powderrel).

2. nap

Reggeli: Nutridrink (egy doboz), sajtkrém, korpás kifli, uborka.

Tízórai: gyümölcsjoghurt (2 dl), lángolt karaj (5 dkg), margarin, barna zsemle, paradicsom.

Ebéd: becsináltleves (vegyes zöldség, ötkanálnyi Nutrison powder, olaj, ízesítők), gombával töltött csirke, rizibizi, fejes saláta.

Uzsonna: meggyes pite.

Vacsora: párizsi sertésszelet csőben sült burgonyával (tízkanálnyi Nutrison powderrel), uborkasaláta.

3. nap

Reggeli: Nutridrink (egy doboz), virsli (egy pár), tejszínes tormakrém, barna zsemle.

Tízórai: gyümölcsös túrókrém (10 kanál Nutrison powderrel kikeverni) babapiskótával.

Ebéd: gyümölcskrém leves (egy doboz vaníliás Nutridrinkkel), cordon blue, sárgarépas rizs, ananászbefőtt.

Uzsonna: csokoládépuding (egy doboz vaníliás Nutridrinkkel).

Vacsora: sajtos makaróni (hatkanálnyi Nutrison powdert 2 dl tejben adni a vajban megpirított liszthez).

Kovács Ildikó
dietetikus