

Székrekedésben szenvedő betegek étrendje

A székrekedés népbetegség, az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód következménye. Székrekedéskor a széklet beszárad, kemény, s az erőltetett székletürítés miatt egy idő múltán aranyeres csomók keletkeznek. A székrekedéshez kellemetlen teltség- és puffadásérzet társul, s a közérzet nagyon rossz lehet.

Az egészséges napi egy-két székletürítéshez arra van szükség, hogy az ételekben kellő mennyiségű emészthetetlen rostanyag legyen. Ilyen rostok a növényi eredetű élelmiszeranyagokban és élelmiszerekben lelhetők fel. A növényi rostokra az jellemző, hogy elég sok vizet vesznek fel, ezáltal megduzzadnak, s mechanikusan ingerlik a bélfalat. A rostanyagok egy részét a vastagbélben élő baktériumok bontják, s a bomlástermékeknek is bélmozgató hatásuk van. A hazánkban naponta átlagosan fogyasztott 5-10 g rost nagyon kevés, ennek a kétszeresére-háromszorosára (20-30 g-ra) lenne szükség.

Növényi rostban gazdag élelmiszerek a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek és sütőipari termékek. A zöldség- és főzelékfélék közül a petrezselyemgyökérnek, a sárgarépanak, a zöldborsónak, a karalábénak és a káposztaféléknek van nagy rosttartalmuk. A gyümölcsökben kevesebb a rosttartalom fogyasztásuk azonban azért jelentős, mert viszonylag sokat eszünk belőle.

Fontosabb élelmiszereink rosttartalma

Gabonák 100 g/g	Zöldség-főzelékfélék 100g/g	Gyümölcsök 100			
búzakorpa	54,0	petrezselyem	8,0	málna	9,1
búzacsíra	20,0	sárgarépa	3,7	ribizli	7,8
Graham-liszt	19,0	zöldborsó	7,0	körte	6,2
Graham-kenyér	9,8	karalábé	5,1	szilva	5,7
bakonyi barna	10,0	kelkáposzta	4,5	szőlő	
	5,4				
Cracottes	16,1	zöldpaprika	4,2	meggy	4,2
		zöldbab	4,2	alma	3,7
		paraj	4,0	őszibarack	
	3,6	paradicsom	2,2	eper	1,7

Reggelire, vacsorára és kísértkezésre ajánlott élelmiszerek: barna kenyér, rozskenyér, Graham-kenyér, szójás kenyér, rozsos és korpás Abonett, Cracottes, Korpovit keksz, puffasztott rizs vagy búza, müzli, étkezési búzakorpa, zabkorpa tejjel vagy joghurttal, gyümölcsös Arbona szelet, gyümölcsök, friss gyümölcsből, cukor nélkül készült gyümölcsjoghurt, gyümölcsös túrókrém, almás zabpehely, Graham- vagy teljes kiőrlésű lisztből készített aprósütemények, zöldpaprika, paradicsom, uborka, savanyú káposzta, zöldség, gyümölcssaláták és -turmixok, zöldség- és gyümölcslevek.

Ebédre és vacsorára: zöldség-, karalábé-, karfiol-, zöldborsó-, bab-, lencse-, brokkoli- és zöldbableves, bab- és zöldséges rizottó, főtt barna rizs, teljes kiőrlésű lisztből készült száraztészták, töltött cukkini, patisszon, rakott zöldbab, kelkáposzta, párolt zöldségfélék.

Klinikai tápszerek a székrekedésben szenvedő betegek étrendjében

Nutrison Multi Fibre – kiegészítő és kizárólagos táplálásra alkalmas, teljes értékű 6 féle rostot tartalmazó klinikai tápszer.

A székrekedés diétájának az is fontos követelménye, hogy elegendő mennyiségű folyadék jusson a tápcsatornába. A szükségletet kielégítő eszményi folyadékmennyiség 2-2,5 l. A bőséges folyadék fehégtja a béltartalmat, s így könnyebb lesz a székletürítés. Folyadékszükséglet kielégítésére legjobb a palackozott ásványvizek, a csapvíz és a cukor hozzáadása nélküli gyümölcslevek.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: Hohes C (2 dl), barna zsemle, baromfisonka, zöldpaprika.

Tízórai: kefir (2 dl) + korpás kifli.

Ebéd: paradicsom ivólé (3 dl), zöldséges csirke (egy csirkemell, 10 dkg burgonya, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg karalábé, 20 g zeller, 50 g petrezselyemgyökér, 50 g kelbimbó, 50 g gomba), ásványvíz.

Uzsonna: gyümölcssaláta (tetszés szerinti gyümölcsből).

Vacsora: párolt marhaszelet, párolt zöldborsó, friss gyümölcslé (2 dl).

2. nap

Reggeli: Hohes C (2 dl), szezámos zsemle, sajtkrém, zöldpaprika.

Tízórai: gyümölcsjoghurt (2 dl) + búzacsíra (1-2 evőkanál).

Ebéd: sóskaleves virslivel, kapos-túrós lepény.

Uzsonna: málna (20 dkg) + kefir + búzakorpa.

Vacsora: natúr sertésmáj, angolos kelbimbó.

3. nap

Reggeli: Hohes C (2 dl), barna kenyér, margarin, snidling.

Tízórai: őszibarack, müzlis tej.

Ebéd: gombaleves, rakott zöldbab, alma.

Uzsonna: alma-cékla saláta.

Vacsora: töltött cukkini.

Kovács Ildikó
dietetikus