

Táplálkozási tanácsok lábadozók részére

Lábadozásnak azt az időszakot nevezzük, amikor szervezetünk egy-egy nagyobb fertőzés (pl. tüdőgyulladás, influenza) vagy műtét után regenerálódik, amelynek során fokozatosan és folyamatosan alkalmassá válik feladatainak rendes végzésére. A gyógyulási folyamatnak rohanó világunkban is fontos része a megfelelő időtartamú, nyugodt lábadozás. A teljes felépülést késleltetheti, ha valaki túl hamar kezd dolgozni, ha — például műtét után — túl korán terheli meg emésztőrendszerét nem megfelelő ételekkel. A lábadozás időszaka teljesen egyéni: mindenki érzi, hogy mennyi pihenésre van szüksége.

A lábadozóknak szánt étrend alapvető követelményei:

- a könnyű emészthetőség,
- a jó tápanyagellátás,
- a változatos ételek,
- az étvágygerjesztő, szép tálalás.

Az étrend sok gyümölcsöt, zöldséget, keményítőben gazdag élelmet, szárnyast, halat és tejterméket tartalmazzon. Pontos összetétele a betegségtől függ. Aki hasi műtéten esett át, annak kerülnie kell a puffasztó, nagy rosttartalmú élelmiszereket. A nem megfelelő mennyiségű és minőségű étel a kétszeresére növelheti a lábadozás időtartamát.

Minthogy a betegek étvágya általában csökken, hasznos, ha többször, de egy-egy alkalommal keveset esznek. Nem előnyös, ha a diétában nagy rosttartalmú ételek vannak, mert azok idő előtti jóllakottságra vezetnek, emiatt a beteg nem jut elegendő tápanyaghoz. A szervezetnek ilyenkor nagy tápértékű, gyógyulást segítő ételekre van szüksége.

Klinikai tápszerek szerepe a lábadozó betegek diétájában

Kiegészítő táplálékként két-három (a beteg állapotától függően esetleg több) doboz **Nutridrink** iható naponta. A semleges íz kedvelői **Nutrison Energy Plust** fogyaszthatnak. Ez tejhelyettesítőnek is beválik. A készételek jól dúsíthatók a semleges ízű **Nutrison powderrel**. A többféle klinikai tápszer tartós fogyasztás esetén harmonikusan kiegészíti egymást.

Mintaétrend három napra

1. nap:

Reggeli: tejes zabkása, kifli, buggyantott tojás.

Tízórai: vaníliás Nutridrink, őszibarack.

Ebéd: csirke becsinált leves, sajtos makaróni (Nutrison powderrel dúsítva).

Uzsonna: epres Nutridrink.

Vacsora: héjában sült burgonya, tejfölös túró, snidling, kifli.

2. nap:

Reggeli: kefir, méz, pirított zsemle, margarin.

Tízórai: trópusi ízesítésű Nutridrink, ropi.

Ebéd: Brokkolikrém-leves (Nutrison powderrel), párolt, citromos tengeri halfilé, főtt burgonya, párolt sárgarépa.

Uzsonna: madártej (vaníliás Nutridrinkkel).

Vacsora: tökfőzelék (Nutrison porral), natúr pulykamell, alma.

3. nap:

Reggeli: vaníliás Nutridrink kávéval, kalács pirítva, margarin, kockasajt.

Tízórai: sajtos rúd, alma.

Ebéd: paradicsomleves, csőben sült spárga (Nutrison powderrel), kenyér.

Uzsonna: epres Nutridrink, eper.

Vacsora: párolt csirkemáj, burgonyapüré (Nutrison powderrel), fejes saláta.

Paréjné Kisa Judit
dietetikus