

Tejcukor-, tojás- és szójamentes étrend

A táplálékallergia az intolerancia összetett megjelenési formája.

A beteg nyugodtan ehet: zöldségeket, gyümölcsöket, a pék-sütemények közül zsemlét és kenyeret, durum vagy koleszterinmentes száraztésztákat, köretként burgonyát és rizst, továbbá lekvárt, mézet, a húsok közül halat és sertéshúst, olajat és tejmentes margarínokat.

Az étrend nem tartalmazhat tejet, tejpport valamint tejtermékeket egyéni tűrőképesség szerint: (sajtot, túrót, tejfölt, joghurtot, kefirt és tejpport), szóját, tofut, tojást önálló ételként vagy az étel részeként, tejpport vagy szóját tartalmazó húsipari készítményeket (a konzerveket is közéjük értve), édesipari (csokoládét, kekszet, nápolyit, fagyaltot, jégkrémet és süteményt) és sütőipari termékeket (kiflit, kalácsot és brióst).

A klinikai tápszerek helye a diétában

A diéta összeállításakor az allergiás reakciókat előidéző komplett fehérjéket tartalmazó nyersanyagokat ki kell hagyni az étrendből. Minthogy azonban a szervezetnek szüksége van komplett fehérjékre, az allergiás reakciót nem keltő húsok (sertéshús, hal) és húskészítmények fogyasztását serkenteni kell. A szigorú diéta nem teszi lehetővé, hogy a beteg hozzájusson a kellő mennyiségű fehérjéhez, ásványi anyaghoz (kalciumhoz) és nyomelemhez, ezért ezek klinikai tápszerekkel pótolhatók, amelyek egyúttal az étrendet is változatosabbá teszik.

A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, folyékony tápszer. Hétféle —eper, vanília, trópusi, narancs, banán, karamell, csokoládé — ízben és ízesítés nélkül van forgalomban. Önálló italként lehűtve iható, kivéve a csirkeleves ízűt, amelyet melegen kell fogyasztani. Felhasználhatók az ételek dúsításához is. Napi két-három doboznyi mennyisége javasolt. A **Nutrison powder** könnyen oldódó, ízetlen, teljes értékű tápszerpor. Ízesítve önálló italként iható, s az ételek dúsítására is alkalmas deciliterenként egy-három adagolókanálnyi mennyiségben .

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: lecsó, rozskenyér, tea.

Tízórai: banánturmix trópusi Nutridrinkkel.

Ebéd: zöldségleves durum tésztával, sertéssült, delmás burgonya, párolt zöldborsó, almabefőtt.

Uzsonna: gyümölcsös vaníliapuding (egy doboznyi Nutridrink + egy csomag hidegen készíthető Gála pudingpor).

Vacsora: köményes sült, kenyér, tea, zöldpaprika.

2. nap

Reggeli: Delma, kenyér, dzsem, kakaó (2 dl, Nutrison powder 42 g + 170 ml víz + kakaó, cukor).

Tízórai: gyümölcsturmix (egy doboz Nutridrink + 15 dkg gyümölcs).

Ebéd: rizsleves, tejmentes zöldborsófőzelék (hat evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), natúrszelet.

Uzsonna: Delma, zsemle, gyümölcssaláta.

Vacsora: házi májpástétom (hat evőkanálnyi Nutrison powderrel összekeverve), kenyér, tea.

3. nap

Reggeli: pirítós, Delma, tea.

Tízórai: Nutridrink.

Ebéd: gyümölcsleves Nutridrinkkel, zöldséges rizs, fokhagymás sült, befőtt.

Uzsonna: kakaó (Nutrison powder 42 g + 170 ml víz + kakaó +cukor), tejmentes korpás keksz.

Vacsora: zöldséges margarinkrém (Nutrison powderrel dúsítva), rozskenyér, tea.

Tóth Miklósné Éva
dietetikus