

Étrendi ajánlások epebetegek részére

Az epehólyag a májban termelődő epét tárolja, amely a zsírok emésztésében tölt be jelentős szerepet. Amennyiben az epeváladék folyamatos ürülése akadályozott (pl. rendszertelen táplálkozás) az epeváladék besűrűsödik, epekő, vagy epehólyag gyulladás alakulhat ki. Epekő kialakulását okozhatja a magas koleszterin és/vagy magas cukor bevitele is.

Az étrend zsírszegény, cukorban szegény, túlsúly esetén energiaszegény, egyéni érzékenység szerint rost-, és fűszerszegény. Naponta többször (4-5x), kis mennyiségű étel elfogyasztása javasolt.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok:

Minden ember tűrőképessége más. A nyersanyagok közül azokat soroljuk fel, amelyek a legtöbb betegnél kedvező hatásúak, azonban fel van tüntetve, melyek azok, amelyek általában panaszt okoznak, ezek fogyasztását lehetőleg kerülni kell.

Gabonaipari és sütőipari termékek:

Ajánlott: búzaliszt (finomliszt, rétes, Graham), zabpehely, kukoricapehely, rizspehely, durumtészta, enyhén piritott kenyerek (fehér, félbarna, rozs), zsemle, kifli, kétszersült, kalács.

Nem ajánlott: (a zsiradékkal készült termékek melegen fogyasztva epegörcsöt válthatnak ki) Zsírdús péksütemények, pl. kakaós csiga, búrkifli, lekváros táskák, tepertős pogácsa, vajás pogácsa, sajtos rúd, sajtos roló, croissant stb.

Tej, tejtermékek:

Számos epebeteg nem tudja fogyasztani, de ételben általában nem okoz panaszt.

Ajánlott: tej (1,5 %-os), zsírszegény joghurt, kefir, aludttej, sovány-, és félzsíros túró, zsírszegény sajtok: Mozzarella, Tolnai, Tenkes, Túra, Köményes, Óvári, Medve light, Camping light stb., tejföl (12%).

Nem ajánlott: zsírdús tej (2,8%), vaj, zsíros tejföl (20%), tejszín, habtejszín, zsíros sajtok: Trappista, Camembert, Márvány stb., füstölt és krémsajtok, juhtúró.

Húsok, húskészítmények:

Ajánlott: zsírszegény halak (makrélák, hering, lazac, busa, tonhal, heck), sertéskaraj, sertéscomb, marhahátszín, marhafelső, bányai, borjú, csirke-, pulykamell bőr nélkül, csirke-, pulykacomb bőr nélkül.

Zsírszegény felvágottak: gép-, selyem-, fátoly-, csirkemell-, pulykamell sonka, baromfi virsli, baromfi párizsi stb.

Nem ajánlott: zsíros húsok, zsíros halak, halikra, hizlalt kacsa, liba, zsíros felvágottak (disznósajt, Turista, Olasz stb.) hurkafélék, szalámi-félék, kolbászok, belsőségek.

Tojás:

Hetente legfeljebb 2 db tojás, zsírszegényen elkészítve (főtt, lágy tojás, tükrőtojás teflonban).

Zsiradék:

Ajánlott: növényi olajok (napraforgó, olíva-, kukorica-, repce-, szója-, földimogyoró-, lenmag-, tökmagolaj), jó minőségű light margarinok

Nem ajánlott: szalonna, tepertő, zsír, vaj.

A hevített, már felhasznált zsiradék, a forró, bő zsírban vagy olajban sült ételek (lángos, rántott hús, szalma krumpli stb.) rohamot válthatnak ki, fogyasztásuk kerülendő.

Zöldségek:

Ajánlott: sárgarépa, főzötök, fejes saláta, brokkoli, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütőtök, cékla, spárga, paraj, sóska.

A zöldborsót, zöldbabot célszerű áttörve fogyasztani.

Az egyéni tűrőképesség figyelembevételével alkalmazhatók: paprika, paradicsom, uborka, gomba, retek, kínai kel.

Nem ajánlott: szárazbab, sárgaborsó, lencse, szója, vörös-, fok-, lila- és póréhagyma, vörös-, kel-, fejes káposzta, karfiol, karalábé (erősen puffasztó hatásuk és magas illóolaj tartalmuk miatt).

Gyümölcsök:

A nyers gyümölcsökkel szemben az epebetegek tűrőképessége csökken, amennyiben panaszt okoznak, fogyasztásuk kompót, befőtt formájában, párolva, sütve ajánlott.

Az emészthetőséget javítja a hámozás, szeletelés, reszelés, felkockázás, áttörés. Panaszt okozhatnak az apró magvas gyümölcsök (málna, eper, ribizli, szőlő, kivi stb.) és a kemény, éretlen almafélék is.

Az olajos magvak, dió, mogyoró, mandula magas zsírtartalmuk miatt kerülendők (nyugalmi időszakban, kis mennyiségben fogyaszthatók – pár szem)

Fűszerek (egyéni tolerancia alapján):

Ajánlott: zöldfűszerek, fahéj

Nem ajánlottak: bors, erős fűszerpaprika, torma, mustár, majonéz, hagymafélék.

Élvezeti szerek, italok:

Napi 1-2 gyenge kávé tejjel fogyasztható, amennyiben nem okoz panaszt. Az alkoholos italok fogyasztása kerülendő. Panaszt okozhatnak: kakaó, szénsavas üdítőitalok, csokoládék, erősen aromás gyümölcslevek (pl. narancs, ananász).

Javasolt ételkészítési eljárások:

- Sűrités: száraz rántás, diétás rántás, hintés, egyszerű / kefires habarás.
- Párolás, főzés: vízben, zöldséglében, gőzben.
- Sütés: zsiradék nélkül, forró, zárt térben, alufóliában, sütőzacskóban, cserépedényben, jénaiban, roston, grillen, wokban stb.

Epekőműtét utáni étrend

1. nap: koplalás, de bőséges folyadékbevitel mellett (világosra főzött tea, szénsavmentes ásványvíz)

2-3. nap: bővítés → keményítőtartalmú termékek (keksz, ropi, Abonett, pirított kenyér, főtt rizs, főtt burgonya, főtt sárgarépa, almakompót), lezsírozott csontlé, zsírszegény savanyított tejtermékek (kefir, natúr joghurt)

4. nap: az étrend további bővítése sovány húsokkal, húskészítményekkel, zsenge zöldségekkel stb.

5-6. nap: fokozatos áttérés a fentiekben részletesen leírt étrendre.

Kőszegi Dalma, dietetikus