

Étrendi ajánlások Crohn-betegségben szenvedők részére

A Crohn-betegség a belek kifekélyesedésével járó gyulladásos megbetegedés, mely a bélfal valamennyi rétegére kiterjed. A tápcsatorna bármely szakaszán előfordulhat (szájtól a végbélig), de leggyakoribb a vékonybél utolsó szakaszán és a vastagbél területén.

Az étrend összetételét mindig az aktuális egészségi állapot határozza meg. Akut szakaszban (a tünetek fellángolásakor) legfontosabb szempont a só- és folyadékpótlás. Nyugalmi szakaszban az étrend lehetőségei tág határok között mozoghatnak, mindig az egyéni tolerancia alapján.

Az étrend: Energia-és fehérjebő, ásványi anyagokban, vitaminokban és folyadékban gazdag, zsír-cukor és laktóz szegény. Fontos, hogy egyszerre csak kis mennyiségeket fogyasszon, naponta 4-5-ször étkezzon (többször keveset).

Az étrend jellemzői:

- ♦ Az egyszerű cukrokban gazdag nyersanyagok (méz, jam, cukor és az ezeket nagy mennyiségben tartalmazó élelmiszerek) fogyasztása kerülendő bélmozgást serkentő (hasmenést fokozó) hatásuk miatt. Javasolt az összetett szénhidrátokat tartalmazó nyersanyagok (zöldség, gyümölcs, gabonafélék) fogyasztása. Az étrendben szereplő szénhidrátok döntően keményítőt tartalmazó nyersanyagok legyenek (burgonya, rizs, kenyér, péksütemények), melyek fontosak a bélhámsejtek regenerálódásához.
- ♦ A betegséghez gyakran társul laktázhiány, ilyenkor a tej fogyasztása panaszt okozhat, ezért laktózmentes tej, illetve tejtermékek fogyasztása javasolt.
- ♦ A probiotikumok kedvező hatással vannak az egészségre, hozzájárulnak az emésztőrendszer egészséges működéséhez, a bélflóra egyensúlyának fenntartásához. Crohn-betegségben sok esetben javíthatják a közérzetet, enyhíthetik a tüneteket. Probiotikumot tartalmaznak a probiotikus joghurtok, kefir, probiotikumokat tartalmazó étrend-kiegészítők.
- ♦ Fokozottan kell figyelni a megnövekedett vitamin- és ásványianyag bevitelre: C-vitamin (500 mg/nap), A, D, E, K-vitaminok és vas, cink, magnézium, kalcium (1500 mg/nap). A megnövekedett igény pusztán étrendi úton nem kivitelezhető. Étrend-kiegészítőt kizárólag szakember (házi orvos, szakorvos, gyógyszerész, dietetikus) javaslatára célszerű fogyasztani.

- ♦ B₁₂-vitamin fokozott bevitelére van szükség a gyógyszeres kezelések miatt, melyet állati eredetű élelmiszerekből lehet pótolni (hús, tejtermékek, tojás). A vérszegénység befolyásolására orvos által ajánlott gyógyszeres kiegészítés javasolt.
- ♦ A vesekőképződés lehetősége miatt az oxálsavban gazdag nyersanyagok, élelmiszerek (paraj, sóska, rebarbara, zeller, cékla, kakaó, csokoládé) fogyasztása ritkán ajánlott.
- ♦ Crohn-betegségben gyakori a koleszterines epekőképződés, ezért ritkábban fogyasszon magas koleszterintartalmú élelmiszereket, nyersanyagokat: velő, belsőségek, állati eredetű zsírok, szalonna, szárnyasok bőre, vaj, tejszín, zsíros tejföl, tojássárgája.
- ♦ A vízoldékony élelmi rostok (alma, birsalma, sárgarépa) fogyasztásának növelése ajánlott.
- ♦ Ajánlott az erős, izgató fűszerek mellőzése.
- ♦ Abban az esetben, ha a hagyományos ételek elfogyasztásával a megfelelő tápanyagbevitel nem biztosítható, kiegészítésképpen speciális tápszereket célszerű fogyasztani (lásd később).

Akut fellángolás idején:

Legfontosabb a folyadék-, és elektrolit-háztartás rendezése. A diéta progresszív (felépítő jellegű): összetett szénhidrátok (keményítő) → fehérjék → zsírok

1. **Szénhidrátok:** hideg csipkebogyótea, somtea, vízzel hígított 100%-os almalé, sárgarépalé, almapüré, birsalmapüré, zöldségek főzőleve, nyáklevesek: zabpehely, dara, rizs (a gabonafélét teljesen péppé főzzük sós vízben), áttört, főtt, sós burgonya, főtt sárgarépa, főtt rizs, vizes burgonyapüré, szárazon pirított dara, reszelt alma, birsalmapüré, sült alma (héj nélkül), pirított zsemle, kifli, fehér kenyér, kétszersült, pászka.
2. **Fehérje, zsenge zöldségek:** lezsírozott csontlé, húsleves, főtt, bőr nélküli csirkehús, pulykamell, főtt hal, gépsonka, pulykajava, csirkemell sonka, sovány túró, kefir, natúr joghurt, lágy tojás, zsírszegény reszelt sajt, zsenge főzelékfélék (főzőtök, saláta, cukkini, sütőtök, zsenge zöldbab, zöldborsó – szükség esetén áttörve vagy turmixolva) zsírszegény habarással vagy száraz rántással.
3. **Zsiradékok** (növényi olajok) fokozatos beépítése az étrendbe.

Nyugalmi szakaszban a lehető legkevesebb korlátozás szükséges az étrendben, csak a panaszt okozó ételeket kell kerülni, melyek egyénenként nagyon változhatnak.

Nyersanyag válogatás:

Gabonafélék, kenyerek:

Ajánlott: búzaliszt, rizs, száraz tészták, fehér kenyér, félbarna kenyér, zsemle, kifli, zab-, búza-kukorica-, rizspehely, extrudált kenyerek, Abonett, Ham-Let. Nyugalmi időszakban lehet magasabb rosttartalmú élelmiszereket is beiktatni az étrendbe, de óvatosan (pl. Graham kenyér, korpás kenyér, Korpovit keksz, zabkorpa, búzacsíra).

A kenyerek másnaposan vagy enyhén pirítva kevésbé okoznak panaszt.

Kerülendő: zsíros és/vagy cukros péksütemények (sajtos rúd, bukták, tepertős pogácsa, kakaós csiga stb.).

Húsok, húskészítmények, belsőségek, halak:

Ajánlott: sovány húsok (csirke, pulyka - bőr nélkül, nyúl, sertés comb, karaj, sovány marha, sovány halak pl. tonhal, heck, makréla, busa stb.), sovány húskészítmények (gépsonka, pulykajava, szendvics sonka, piknik sonka stb., kis mennyiségben: párizsi, virsli, Zala felvágott, krinolin), máj.

Kerülendő: zsíros húsok, zsíros húskészítmények (olasz felvágott, fokhagymás felvágott, szalámik, májkrémek, szalonna, kolbász, tepertő, disznósajt, hurka stb.), velő, füstölt áruk, kocsonya.

Tej, tejtermék:

Ajánlott: natúr joghurt, gyümölcs joghurtok (barackos, almás, meggyes, cseresznyés), kefir, sovány vagy félzsíros túró, sovány tejföl, sovány sajtok (Tolnai, Túra, Tenkes, Óvári, Mozzarella, köményes, light sajtok stb.).

Kerülendő: tejszín, 20%-os tejföl, zsíros sajtok (Pannónia, Camembert, Ementáli, Karaván, Márványsajt, Trappista stb.), zsíros túró, juhtúró, vaj, tej (a tej általában panaszt okoz magas laktóz tartalma miatt, helyette laktózmentes tej fogyasztható).

Zöldségek, gyümölcsök: Egyéni tolerancia alapján!

A megnövekedett vitaminszükséglet okán fogyasztásuk különösen ajánlott!

Általában nem okoz panaszt:

- sárgarépa, főzötök, fejes saláta, brokkoli, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütőtök
- alma, körte, őszibarack, nektarin, banán

Ha nem okoz panaszt, fogyasztható:

- paprika, paradicsom, uborka, gomba, retek, karfiol, karalábé, kínai kel, zöldborsó, zöldbab, hagymafélék
- szilva, cseresznye, meggy, kajszibarack, ananász, citrom, mandarin, narancs, grapefruit (főleg présnedveik)

Általában panaszt okoz, kerülendő:

- szárazbab, lencse, sárgaborsó, szója, kelkáposzta, fejes káposzta, vöröskáposzta, kukorica
- aprómagvas gyümölcsök (eper, málna, szeder, áfonya, ribizli, szőlő, kivi – csak áttörve ajánlott)

Kerülendő: sóska, spenót, mángold, cékla, zeller, rebarbara

Ha egyes zöldségek vagy gyümölcsök fogyasztása panaszt okoz: hámozás, reszelés, áttörés, turmixolás, sütés, főzés „segíthet”.

Tojás:

A fehérje „korlátlanul” fogyasztható, a sárgája magas zsír-és koleszterin tartalma miatt csak korlátozott mennyiségben (3-5 db/hét).

Olajos magvak, diófélék: kerülendőkZsiradékok:

Ajánlott: szűz növényi olajok (napraforgó, olíva, repce, lenmag, kókusz stb.), nem hidrogénezéssel készült margarinok

Kerülendő: állati eredetű zsiradékok (liba, kacsa, sertés), vaj

Folyadék:

Ajánlott: gyógyteák (pl. csipkebogyó, som), gyümölcsteák, klórmentes víz, ásványvíz, szűrt gyümölcs- és zöldséglevek, gyümölcs turmixok (vizes vagy laktózmentes tejjel).

Kerülendő: kakaó, kávé, fekete tea, alkohol, szénsavas ásványvíz, szénsavas üdítők, szörpök, cukros italok. Az alkohol és a koffein hányingert okozhat, a likőrök hasmenést okozhatnak, a tömény italok közvetlenül irritálják a bélnyálkahártyát.

Ételkészítési technológia:

Ajánlott:

- főzés, párolás, zsírszegény sütési eljárások: teflonban, alufóliában, agyagedényben, őzgerincben, wokban, jeni tálban stb.
- sűrités: száraz rántás (pirított liszt), liszthintés, habarás (kefirrel, joghurttal, főzőlével), sűrités burgonyával, illetve saját anyagával
- fűszerezés: zöldfűszerek (petrezselyem, oregánó, kapor, bazsalikom, kakukkfű, majoranna, snidling, borsikafű stb.)

Kerülendő:

- bő olajban/zsiradékban sütés (pl. rántott hús, bundás kenyér, sült krumpli, fánk stb.)
- sűrités: magyaros, barna rántás, tejszínes habarás
- ízesítés: erős sózás, bors, chili, erős paprika, curry, torma, mustár, pirított hagyma, szalonnával tűzdelés

Javasolt tápszerek (Energia-, vitamin-és ásványi anyag pótlására):

Nutrison Powder

- Por állagú, íztelen tápszer, ételekbe keverhető (főzelékekbe, mártásokba, turmixokba, kefirbe, joghurtba stb.)
- Gyógyszertárban kapható. Szakorvos (pl. gasztroenterológus) által 90%-os emelt támogatással rendelhető. Szakorvosi javaslatra a háziorvos további 12 hónapig jogosult felírni.

Nutricia Nutridrink

- Ízesített, iható tápszer (többféle ízben).
- Gyógyszertárban kapható. Szakorvos (pl. gasztroenterológus) által 70%-os emelt támogatással rendelhető. Szakorvosi javaslatra a háziorvos további 12 hónapig jogosult felírni.

Dohányzás:

Szigorúan tilos!!! A dohányzás bizonyítottan rontja a tüneteket, és elősegíti a fellángolások kialakulását. A dohányzás abbahagyása javítja a klinikai képet, és segít fenntartani a nyugalmi szakaszt.

Kőszegi Dalma, dietetikus