

ÉTRENDI TANÁCSOK EPEMŰTÉT UTÁN

Az étrendi kezelés célja:

- A megváltozott anatómiai helyzethez való alkalmazkodás.
- Az újabb kövek képződésének megelőzése.
- Az epevezeték görcsös összehúzódásának megakadályozása.
- Az emésztőrendszer tehermentesítése.
- Az epeürítés elősegítése.

Az étrend összeállításának szempontjai:

- A napi energia- és tápanyagigény mennyiségi és minőségi kielégítése az ideális testtömeg figyelembevételével.
- Az egyéni tolerancia, tűrőképesség figyelembevétele a nyersanyagok összeválogatásánál.
- Napi 5-7x étkezés biztosítása, jelentősen csökkenti az erős epehólyag – összehúzódás veszélyét.
- A napi 2.0 - 2.5 liter folyadék elfogyasztása.
- Az étrend zsírtartalmának csökkentése, a zsírszegény konyhatechnológiai eljárások alkalmazása.
- Csípős, erős, füstölt, nagyon sós és nagyon édes élelmiszerek fogyasztása sem ajánlott.
- Puffasztó, emésztetetlen növényi és állati eredetű rostok elkerülése.
- Az ételek ízét, színét, szilárdságát úgy kell összeválogatni, hogy szívesen fogyassza el. Ne legyen nagyon hideg, de nagyon forró sem.
- Fontos a napi legalább kétszeri széklet.
- Az alkohol fogyasztása szigorúan tilos!
- A dohányzás ártalmas!
- A diéta betartása 3-4 hétig tart, függ a műtét technika alkalmazásától.

HÚS, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

Lehetőleg minden főétkezéskor – reggelire, ebédre, vacsorára - kerüljön az asztalra hús, húskészítmény, az esszenciális aminosavak miatt.
Egyszerre csak kis mennyiségben, mert így könnyebb az emésztés.

Az étrendben alapvető előírás a zsírszegénység, így elsősorban a sovány húsok javasoltak: csirkemell, csirkecomb, pulykamell, pulykacomb, hal, borjú, galamb, tyúk, bárány, sertéscomb, sertéskaraj, szűzpecsenye, marhahús.

Ármylyen sovány húst illesztünk be az étrendbe, fontos szabály, hogy az inas, bőrös, emészthetetlen részeket el kell távolítani.

Húsgaluska leves, tyúkhúsleves, marhahúsleves, húsgombóc, húspuding, húsfelfújt, párolt vagdalt, natúr szeletek, grillezett húsok, főtt hús, párolt szelet, sülték, rostonsülték, rakott zöldséges húsok, sajtos szeletek, pulykaragu.

Zsírsegeény húskeztítményeket is illesszen az étrendjébe: gépsonka, csirkejava, pulykemell sonka, húskenyér, zalai felvágott, virsli, krinolin, pulykafelvágott, sonkaszalámi, párizsi, mortadella.

A zsíros, fűszeres, fűstölt keztítmények még kis mennyiségben sem javasoltak: fűstli virsli, lecsókolbász, főzőkolbász, hurka, fűstölt kolbász, szalámi, szalonna, disznósajt, tőpörtyű. A belsőségek fogyasztása sem javasolt.

TEJ. TEJTERMÉKEK

A csökkentett zsírtartalmú tej, tejtermékek beillesztése az étrendbe függ, a beteg egyéni toleranciájától.

A sovány sajtokat - Tenkes, Köményes, Túra -, illetve a sovány túrót, mint kiváló esszenciális fehérjeforrásokat, beilleszthetik az étrendbe.

Az ízesített joghurt, joghurtital a mesterséges aromaanyag, állományjavító és színezék tartalma miatt nem javasolt az étrendbe.

Gyakran okoz panaszokat a tej, tejföl, tejszín, vaj, és a nagyon zsíros, fűszeres, érlelt, penészes, fűstölt sajtok, ezért az étrendbe való beillesztése nem javasolt.

TOJÁS

Nagyon elővigyázatosnak kell lenni a tojással. Önálló ételként vagy feltétként nem javasolt.

GABONA. GABONAKÉSZÍTMÉNYEK

Az étrendbe alapanyagként felhasználható a búzaliszt, a búzadara, a gabonapelyhek szinte korlátozás nélkül: daragaluska leves, pirított dara, daraleves, rántott leves pirított zsemlekockával.

A diétás rostbevitel szempontjából a zsemle, a kifli mellett a kenyér is beilleszthető az étrendjébe: burgonyás kenyér, fenyér kenyér, félbarna kenyér, zsemlekenyér, zsemlecipó, búzacipó, kukoricás kenyér, tigriskenyér, házi kenyér, francia kenyér, kétszersült.

Fontos, hogy nem frissen, forrón és melegen fogyasszák! Vannak speciális kenyerek: hamlet, abonett, Wäsa kenyér, kruska, pászka, melyek jól beilleszthetők minden étkezésre.

A tészták köreteként nem, de levesbetétként ajánlottak: eperlevél, cérnametél, kiskocka, „betű” tészta, reszelt tarhonya, kis csiga, kis kagyló.

A sütemények közül a piskótaalapú tészták, a rétesek, a kevert tészták javasoltak: **piskótaszelet, kakaós lepény, almás piskóta, őszibarackos piskótaalmás rétes, túros rétes, Túró Rudi, étcsokoládé, sós perec, sós pálcika, vaniliás karika, háztartási keksz, sós kekszek, babapiskóta, nápolyi, ostyarúd, kakaós palacsinta, túros palacsinta.**

A bő zsírban sültészták: fánk, lángos; a kelt tészták: kakaós csiga, túros táska, búrkipli étrendi beillesztése nem javasolt.

RIZS

Minden változatban fogyasztható, akár **önálló ételként, levesként vagy köretként** is. Célszerű főzve, párolva, levesnek. Ízesíthetjük petrezselyemmel, sárgaréppával, sajttal, akár egytálételként is adható.

ZÖLDSÉGEK

Fogyasztható önálló ételként, színes főzelékként, levesnek, köretnek, ízesítő- és töltőanyagként, salátákhoz, töltött- és rakott ételek elkészítéséhez.

Fontos, hogy mindig friss, ép és romlatlan legyen!

Párolt **sárgarépa, tejmentes sárgarépa főzelék, sárgarépa saláta, tejmentes tökfőzelék, tejmentes parajfőzelék, sült sütőtök, töltött, grillezett párolt, rakott patisszon, cukkini, padlizsán, zöldségleves, zöldség-krémleves, spárga-krémleves.**

A zöldbab, zöldborsó karfiol, brokkoli, káposztafélék, uborka, hagymafélék, retek, paradicsom, paprika, karalábé, zeller a magas illóolajtartalma, illetve a magas emészthetetlen rosttartalma miatt nem javasolt.

A gomba, illetve gombakészítmény kerülendő.

BÜRGONYA

A zsírban sült változatok kivételével bármely formában korlátozás nélkül fogyasztható: **héjában főtt, héjában sült, töltött burgonya, petrezselymes burgonya, burgonyahab, teflonos burgonya, tepsis burgonya, tejmentes burgonyapüré, rakott burgonya virslivel, tejmentes burgonyafőzelék, burgonyaleves, burgonya-krémleves.**

SZÁRAZHÜVELYESEK

A szárazhüvelyesek táplálkozás élettani szempontból értékesnek tekinthetők, de puffasztó hatása miatt sem örleményként, sem önálló készételként nem javasolt.

Tilos: szárazbab, fehérbab, fejtett bab, lencse, sárgaborsó.

GYÜMÖLCSÖK

A gyümölcsök **szűrt gyümölcslé, kompót, befőtt, mártás, leves és lekvár formájában kevés tartósítószerrel, cukorral vagy mesterséges édesítőszerrel elkészítve** fogyaszthatóak: **almakompót,**