

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MÁKÓ</p>	<p>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</p>
	<p>GYOMORKÍMÉLŐ ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ</p>

Kedves Betegünk!

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el az alábbi DIÉTÁS TÁJÉKOZTATÓ-t!

Az Ön esetében elmondott panaszai alapján - amit az elvégzett vizsgálatok is alátámasztottak
– Önnek „**GYOMORKÍMÉLŐ DIÉTÁT**” szükséges betartani!

1. A diéta célja:

Az étrendi kezelés célja a megnövekedett tápanyagszükséglet kielégítése, a gyomornyálkahártya kímélése.

2. A diéta jelentősége:

Gyomorkímélő étrendre gyomorfekély, gyomorsav-túltengés kezelésénél van szükség.

3. A diéta jellemzői:

A betegség minden szakaszában energia- és fehérje bő étrend szükséges, a betegség szakaszaihoz és a beteg állapotához alkalmazkodó konyhatechnikával. A C-, B vitamin, kalcium és vas szükséglet emelkedett igénye áll fenn.

Az energiát elsősorban összetett szénhidrátok formájában és könnyen emészthető zsiradékok formájában biztosítjuk. Az összetett szénhidrát tartalmú nyersanyagoknak és a zsiradékoknak jó pufferoló hatásuk van, lassan ürülnek ki a gyomorból és nincs gastrin fokozó hatásuk. A szénhidrátok közül bőven adjuk a cereáliákat (pékárúk, gabonapelyhek) és a burgonyát. Az egyszerű cukrok adását korlátozzuk. Mézet, lekvárt, savanyú ételeket nem alkalmazunk, mivel ezek fokozzák a savképződést. Könnyen emészthető zsiradékok közül elsősorban vajat, tejszínt, tejfölt, margarint használunk. a megszokottnál nagyobb mennyiségben, és ételkészítésre bővebben alkalmazzuk az olajat is.

A fehérjeszükséglet fedezésére minden olyan anyagot adhatunk, amely alkalmas a fehérjetartalom fokozására (tejpórral, tojással dúsítjuk az ételeket). Az étrend emellett fűszerszegény is (kerülendő a bors, erős paprika, mustár, ketchup, ecet, torma). Az étrend alkalmazkodjon a beteg egyéni tűrőképességéhez, tapasztalataihoz. Naponta többször (5 – 6 alkalommal) kis adagokat fogyasszunk. Alkohol, szénsavas italok fogyasztása kerülendő.

4. Felhasználható ételek, italok:

Kisétkezesekre ajánlott italok: világosra főzött tea, túróturmix, banánturmix, almaturmix, őszibarackturmix.

Kisétkezesekre javasolt ételek: vaj, vaj reszelt sajttal, sajtkrém, krémsajt, házi túrókrém, tejfölös túró, házi sonkakrém, házi felvágottkrém, lágy tojás, habart tojás, sajtos tojásomlett, másnapos vagy pirított kenyér, péksütemény, kalács, piskóta főzött krémmel.

<p style="text-align: center;">CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MAKÓ</p>	<p>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</p>
	<p>GYOMORKÍMÉLŐ ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ</p>

Levesek: burgonyakrémleves, burgonyaleves, darakrémleves, rizskrémleves, zöldségkrémleves, húsleves daragaluskával, csontleves, zöldbabpüreeleves, zöldborsópüreeleves, becsinált leves, alma-, őszibarack-, cseresznyekrémleves.

Főzelékek, körettek: sárgarépa főzelék, tökfőzelék, tejszínes parajfőzelék, fejjessalátafőzelék, burgonyafőzelék, csőben sült karfiol, vajjas burgonya, burgonyapüree, petrezselymes burgonya, párolt rizs, petrezselymes rizs, zöldséges rizs, fiatal, zsenge főzelékféléből készíthető angolos vagy párolt sárgarépa, zöldbab, zöldborsó, finomfőzelék, zöldborsófőzelék, zöldbabfőzelék áttörve.

Mártások: besamell, sajtmártás, alma-, őszibarack-, cseresznyemártás.

Tojásételek: lágy tojás, tojásomlett, habart tojás.

Húsételek: húsgombóc, húspuding, főtt hal, főtt húsok, párolt húsok, vagdalt, alufóliában és egyben sülték.

Édességek: piskóta főzött krémmel, máglyarakás, pudingok, sodók, tejberizs, tejbedara.

Farkasné Szalai Edit
dietetikus
CSMEK Hódmezővásárhely-Makó