

<b>CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MAKÓ</b>	<i>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</i>
	<b>VASTAGBÉL MŰTÉT UTÁNI ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ</b>

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 „**VASTAGBÉL MŰTÉT UTÁNI DIÉTÁT**” szükséges betartani!

### 1. A diéta célja:

A tápcsatorna kímélete, a műtét utáni lehetséges szövődmények kialakulásának elkerülése.

### 2. A diéta jellemzői:

Az étrend fehérjebő, durva rost-, fűszerszegény és könnyen emészthető legyen.

Fehérjebő diéta azt jelenti, hogy fokozottabb figyelmet kell fordítani az állati eredetű fehérjét tartalmazó élelmianyagok étrendbe állítására. Ezek a következők; tojás, sovány tej, tejtermékek (aludttej, joghurt, kefir, túró, sajt), sovány, fiatal húсок, máj, hal.

A rotszegénység betartása még a műtét után hetekig tanácsos, míg a műtét okozta enyhe bélszűkület végleg megoldódik. Viszont az ún. diétás rostokra szükség van (pl.: pektinben gazdag főzelékfélék, gyümölcsök: alma, banán, répa, cékla,...).

A fűszerek és ízesítők közül felhasználható: édes-nemes paprika, borsikafű, majoránna, babérlevél, köménymag, szerecsendió, kakukkfű, tárkony, snidling, koriander, gyömbér, fahéj, szegfűszeg, vanília, paradicsompüré, zöldpetrezselyem, zeller, kapor, citrom.

Az étrendből kiiktatjuk mindazokat az élelmianyagokat, amelyek erősebb mechanikai vagy kémiai ingert jelentenek (erős, csípős fűszerek; füstölt áruk; meleg, kelt tészták; bő zsírban, olajban készültek).

A diétában *fontos a fokozatosság*, gyakori, kis étkezéseket javasolunk, jól emészthető formában elkészítve, étkezések során a táplálék egyszeri mennyiségét fokozatosan növeljük. Fontos a tökéletes rágás, a lassú, nyugodt étkezés.

### 3. Gyakorlati megvalósítás:

Hazatérés után az

**1. – 2. héten** 5-6-szori étkezés javasolt naponta.

Fogyasztható ételek:

Gabonafélék: háztartási keksz, kétszersült, zsemle, félbarna kenyér, rozskenyér, rizs, dara - főzve, párolva pirítva - köretnek, vagy krémleves formájában elkészítve.

Húсок, húskészítmények: csirke, pulyka, sertéskaraj, sertéscomb, fiatal marhahús levesnek; vagy főzve, párolva, vagy teflonban, fóliában, sütőzacskóban sütve; vagy vagdalt húсок, húsfelfújtak formájában; a hal roston sütve vagy zöldséges hálnak elkészítve; virsli, sonka, parizer, zalai felvágott.

<b>CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY - MAKÓ</b>	<b>BETEGTÁJÉKOZTATÓ</b>
	<b>VASTAGBÉL MŰTÉT UTÁNI ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ</b>

Tojás: lágy tojás, tükörtojás, buggyantott tojás alakjában, vagy ételek készítéséhez felhasználva; levesbe, főzelékbe habarva dúsítás céljából, vagy különböző felfújtak készítéséhez (hús-, rizs-, dara-, túrófelfújt).

Tej, tejtermékek: aludttej, joghurt, gyümölcsös joghurt, kefir, vaj, tehéntúró, sajtok. Sovány tejföl ételek ízesítésére. Gyakran előfordul a tejjre való érzékenység!

Zöldség, főzelékfélék: zsenge, rostszegény fajták, vagy mirelit áruk. Burgonya, paraj, sóska, sárgarépa, tök; zöldbab, zöldborsó pürézve főzeléknek, vagy köretnek, vagy püré-krémlevesnek elkészítve.

Gyümölcsök: alma, meggy, őszibarack pürélevesek, pürézett mártások, kompótok, jam, natúr gyümölcslé formájában.

Az aprómagvas gyümölcsök (málna, eper, egres, ribiszke) turmixolva, szűrve fogyaszthatók.

**3. héttől** a zöldfőzelékeket áttörés nélkül lehet elkészíteni.

**4. héttől** az étrendet ki lehet egészíteni májjal, olajos hallal.

Az étrend bővíthető piskóta alapú süteményekkel, száraz tésztákkal.

**5. héttől** kezdve fokozatosan rá lehet térni a könnyű-vegyes étrendre, a diétás megszorítások tapasztalatokra épüljenek.

**Nem ajánlott** a túlságosan zsíros, erősen fűszerezett ételek; rostban gazdag, tömeges főzelékfélék (lencse, száraz bab, száraz borsó); friss, meleg pékáruk, kelt tészták; zsíros, füstölt töltelékárúk (disznósajt, csabai, házi füstölt kolbász, hurka); valamint a szénsavas italok fogyasztását.

Farkasné Szalai Edit  
dietetikus  
CSMEK Hódmezővásárhely-Makó