



**TRANZLÁCIÓS
MEDICINA**
Betegklubok

ÉLETMÓDBELI JAVASLATOK HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁST KÖVETŐ IDŐSZAKRA

Transzációs Medicina Központ
Betegklub és PR csoport
pr@tm-centre.org

tm-centre.org

KEDVES BETEGEINK!

Ezen tanácsadó füzettel szeretnénk segítséget nyújtani az Önök számára, hogy könnyebben tájékozódhassanak a hasnyálmirigy betegségek kialakulásával és terápiájával kapcsolatban, valamint hasznos információkkal bővítsük ismereteiket, hogy otthon is könnyen eligazodhassanak a helyes táplálkozást illetően. A legfőbb célunk az Önök egészségi állapotának megőrzése, fenntartása, illetve a betegség kiújulásának megelőzése.

TARTALOM

Mi is az a hasnyálmirigy-gyulladás?	2
Terápia	3
Dietoterápia	3
Idült hasnyálmirigy-gyulladásban ajánlott élelmiszerek	4
Zsírszegény ételkészítési eljárások	7
Útmutató rántások készítéséhez	8
Mintaétrend	9

MI IS AZ A HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁS?

A hasnyálmirigy leggyakrabban előforduló betegsége a gyulladás, amely kialakulhat heveny (akut) módon, és teljesen meggyógyulhat, vagy fennmaradhat krónikus (idült) formában. Az idült forma fokozatosan, heveny tünetek nélkül is kialakulhat.

A heveny hasnyálmirigy-gyulladás során a hasnyálmirigyben termelődő enzimek által a szövetekben egy önmérsztődési folyamat indul el. Ennek következménye a gyulladás és az ezzel járó fájdalom, láz, gyengeség, hányinger, hányás, esetenként a hasnyálmirigy szövetének elhalása. Ez a kórkép az enyhe formától a súlyosig előfordulhat, azonban mindig azonnali kórházi kezelést igényel.

Az idült hasnyálmirigy-gyulladás a hasnyálmirigy szövetének visszafordíthatatlan pusztulásával járó betegsége. Két stádiuma van: a korai szakasz fájdalmas fellángolásokkal jár együtt, a késői szakaszban a súlyos fájdalom általában elmarad, nem görcsös jellegű, és a csökkent működés következményei (zsírszékelés, puffadás, inzulinhiány, testsúly csökkenés) jellemzőek.

A heveny hasnyálmirigy gyulladás kialakulásának oka

A heveny hasnyálmirigy gyulladás 80%-ának hátterében epekövesség, alkoholfogyasztás és zsírosabb étkezés áll. Emellett egyes gyógyszerek, a stressz, a magas vérzsír szint, az örökletes tényezők, a daganatok is közrejátszhatnak a gyulladás kialakulásában.

A heveny hasnyálmirigy gyulladás lefolyása

A betegség 65%-ában enyhe formában zajlik le. Megfelelő terápiával 5-7 nap alatt gyógyul. 25%-ban a gyulladás középsúlyos, ahol már a hasnyálmirigy komolyabban károsodik. Ezekben az esetekben 10-15 nap az ápolási idő. Az esetek 10%-ában az életet veszélyeztető súlyos gyulladás alakul ki, amelyik akár 40-80 nap terápiát is igényelhet. A súlyos formában sajnos a betegek 80%-át elveszítjük.

A súlyos hasnyálmirigy gyulladás rizikófaktorai

Az előbbieken során egyértelmű, hogy a legfontosabb feladatunk a súlyos gyulladás megelőzése, melyben betegeink is sokat segíthetnek. Több olyan tényező is van: elhízás, dohányzás, magas vérzsír szint amelyik egyértelmű rizikótényezői a súlyos forma kialakulásának. Így mindenkinek javasoljuk, hogy helyes életmódot folytassanak.

TERÁPIA

A hasnyálmirigy betegség terápiajában a gyulladásos epizódok kezelése elsődleges fontosságú. Sajnos jelenleg nincs specifikus terápia a betegségnek, ezért is igyekszünk, hogy olyan kutatásokat végezzünk, amelyek előmozdíthatják a betegség kezelésének lehetőségeit. Jelenleg a folyadékpótlás, fájdalomcsillapítás, energiapótlás illetve fertőzés esetén az antibiotikum adása áll a terápiai lehetőségeink között.

Az idült hasnyálmirigy gyulladás kialakulásának oka

Az idült hasnyálmirigy gyulladás hátterében a hosszú ideig fennálló dohányzás és alkoholfogyasztás a leginkább felelős. Ezek folyamatosan károsítják a hasnyálmirigyet és vagy heveny gyulladások képében vagy „némán” folyamatosan előlik a hasnyálmirigy sejtjeit. A betegség során a hasnyálmirigy által termelt enzimek és folyadék kiválasztása is károsodik, emiatt a betegek emésztése romlik, hasi fájdalom, zsíros székürítés és fogyás alakulhat ki.

Terápia

Az idült hasnyálmirigy betegségnek sincs jelenleg specifikus terápiaja. Az egyetlen lehetőségünk az enzimek pótlása betegeink számára, mely visszaállítja a normális emésztést.

DIETOTERÁPIA

A hasnyálmirigy- gyulladás étrendi kezelését a betegség tüneteihöz és a specifikus laboratóriumi értékekhez (szérum amiláz, lipáz) kapcsolódóan építjük fel.

Akut hasnyálmirigy-gyulladás esetében a legfőbb szempont a hasnyálmirigy nyugalomba helyezése, tehermentesítése, mindezzel pedig a gyulladás és a fájdalom csökkentése. A kórházba kerülést követő napokban a betegek emésztetlen tápanyagot nem kaphatnak. Enyhe gyulladás esetén elég lehet 1-2 napos koplalás és infúziós terápia, de amennyiben gyanú van a súlyos gyulladásra, akkor előemésztett tápanyagot kell szondán keresztül a betegek számára biztosítani.

Az újratáplálás során először mindig folyadékot (keserű, majd édes tea, szűrt gyümölcslé) kínálunk a betegnek, ezt követi a szénhidrát, majd a fehérje, végül fokozatosan a zsír beépítése az étendbe.

Krónikus hasnyálmirigy-gyulladásban a diéta célja az optimális tápláltsági állapot fenntartása, a fájdalom csökkentése, a zsírszékelés megszüntetése, a gyulladásos állapot kiújulásának megakadályozása. Mindezt mindig meghatározza a beteg állapota, a betegség súlyossága és megjelenési formája.

A diéta során az alábbi főbb feltételeket kell szem előtt tartani

- A megfelelő tápanyagszükséglet biztosítása.
- A diéta magas energiabevitelt igényel, hiszen általában lesoványodott testalkat jellemzi a betegeket. Kiemelt hangsúlyt kap a fehérjebevitel és szénhidrátbevitel növelése a nem túlzott zsírbevitel (napi 50 g alatt) kompenzálására.
- Kerülni kell zsíros ételeket.
- Fontos a rendszeres, gyakori étkezések beiktatása (5-6 alkalom/nap) azonos időpontokban és a túl hideg, túl forró ételek mellőzése.
- Érdemes különös figyelmet fordítani a megfelelő vitamin, ásványi anyag bevitelre, mint B12 vitamin, folsav, cink, magnézium és a zsírban oldódó vitaminok (A vitamin, D vitamin, E vitamin, K vitamin).
- Léteznek az idült hasnyálmirigy-gyulladásban szenvedő betegek számára enzimpótlásra alkalmas gyógyszerek, amelyeket étkezés közben kell bevenni.
- Teljes alkohol és dohányzástiltalom.
- Biztosítani kell a napi optimális folyadékbevitelt, 1,5-2 liter szénsavmentes ásványvíz, világos tea (pl. hársfa), valamint hígított gyümölcs-és zöldséglevek formájában.

IDÜLT HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁSBAN AJÁNLOTT ÉLELMISZEREK

1. Húsok, húskészítmények, halak

Ajánlott a csirkét, a pulykát bőre nélkül, a halat, a marhát, a nyulat, a borjút, valamint a sertés zsírszegény részeit fogyasztani. A halak közül a makrélát, a heket, a tonhalat és a busát érdemes fogyasztani. A felvágottak közül a zsírszegény változatok, a 10 % alatti zsírtartalmú termékek közül válogassunk, mint a csirkemell sonka, pulykajava, gépsonka, Prágai sonka. Azonban a párizsit, a virslit és a Zala felvágottat kis mennyiségben fogyasszuk. A szabad szemmel látható zsiradékot el kell távolítani a húsokról.

Kerülendő élelmiszerek: A zsíros húsrészek, a füstölt húсок, a belsőségek, a zsíros felvágottak, a szalámifélék, a kolbászok, a szalonnafélék, a hurka és a teperő. A belsőségek közül a csirkemáj felhasználható.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy ezekből az ételekből soha sem szabad enni, de a bevitt minimálisan kell tartani.

2. Zsiradékok

Ajánlott: Növényi olajokat használjunk hevítés nélkül. Csökkentett zsirtartalmú light margarinokból, vajkrémekből minimális mennyiséget felhasználhatunk kenyérrre, péksüteményre kenve.

Nem ajánlott: Az átsütött zsiradék, forró, bő zsiradékban készült ételek kerülendők, az erős pirítás panaszt okozhat.

3. Tej, tejtermékek

Ajánlott: A tej (1,5 %-os) egyéni tolerancia kérdése, ételkészítéshez általában nem okoz panaszt. Felhasználható a kefir, a joghurt, a gyümölcs joghurt (házi készítésű, átpasszírozott), író is. A tejfölből (12%-os) kevés mennyiséget (10-15 g) ételkészítéshez felhasználhatunk, de helyette inkább kefir, joghurtot részesítsük előnyben. A túróból a sovány és a félzsíros változatot válasszuk, valamint a zsírszegény sajtok közül a Túra, a Köményes, a Tenkes, a Tolnai, illetve a Light sajtokat.

Nem ajánlott: A zsírdús tej, a túlérett, zsíros, füstölt sajtok és a juhtúró fogyasztását kerülni kell. Tejszín és a belőle készült ételféleségek kerülendők. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy ezekből az élelmiszerekből soha sem szabad enni, de a napi bevitt minimálisan kell tartani.

4. Tojás

Ajánlott: A tojás fehérjeje korlátozás nélkül felhasználható, sárgája nem javasolt, viszont ételkészítéshez, lazításhoz kis mennyiségben felhasználható. Lágy vagy kemény tojás sokszor panaszmentes.

Nem ajánlott: heti 3-5-nél több tojássárgája, a rántotta, a tükörtőjás, az omlett, valamint a majonéz fogyasztása.

5. Gabonák, kenyerek, tészták

A búzaliszt (finom és rétes, Graham), gabonapelyhek (zabpehely, kukoricapehely), puffasztott termékek, búzakorpa, zabkorpa, búzacóra, rizs, barna rizs fogyasztása előnyös.

Ajánlott: Barna, félbarna, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, péksütemények, graham zsemle másnaposan, pirítva fogyasztható, de a szezámmagos, lenmagos készítmények is felhasználhatók. A tojásos tészták könnyebben emészthetőek, koleszterin megszorítás függvényében fogyaszthatók.

Nem ajánlott: A magas zsírtartalmú friss kelt tészták, hajtogatott vaj, leveles készítmények kerülendők. A tökmaggal, napraforgómaggal készületeket kerülni kell magasabb zsírtartalmuk miatt.

6. Zöldségek, főzelékfélék, száraz hüvelyesek

Az egyének tűrőképessége a nyers, de sok esetben a főtt változatokkal szemben is nagyon változó. A tolerancia az állapotváltozás függvényében is változhat. Egyéni kipróbálás alapján, zsírszegényen elkészítve javasoljuk fogyasztásukat.

Általában *nem okoz panaszt* a burgonya, a sárgarépa, a zsenge zöldborsó, a fiatal zöldbab, a petrezselyemgyökér, a főzőtök, a sütőtök, a patisszon, a cukkini, a spárgafej, a brokkoli, a mángold, a spenót, a póréhagyma, a cékla, a paszternák, a fejes saláta, a kínai kel.

Egyéni tolerancia: A káposzta, kelkáposzta, karalábé, karfiol, zöldpaprika, paradicsom, uborka, fokhagyma, vöröshagyma, retek, torma, petrezselyemzöld, rebarbara, zeller magas rosttartalmuknál, vagy jellemző illóolaj tartalmuk miatt, vagy mindkettő hatására, főleg nyersen panaszt válthatnak ki. Illóolaj tartalmuk csökkentése hámozással fedő nélküli főzéssel, forrázással, besózással és a keletkezett lé elöntésével elérhető.

Nem ajánlott: -

7. Gyümölcsök

A gyümölcsök esetében is fontos az egyéni tűrőképesség figyelembevétele, ha panaszt okoz a nyers fogyasztás, akkor hámozva, főzve, párolva fogyasztható.

Ajánlott a birsalma, az alma, a körte, a banán, az őszibarack (szükség esetén hámozva, kompótnak, befőttnek) a citrom, a narancs és a grape fruit, főleg annak présnedveinek fogyasztása.

Egyéni tűrőképesség figyelembevételével alkalmazható a kajszibarack, az ananász, a mandarin, a cseresznye, a meggy, valamint a szilva. A málna, ribizli, szőlő, eper, kivi magjai panaszt okozhatnak, így ezeknek szűrt levét javasolhatjuk vagy passzírozva.

Az olajos magvak, diófélék magas zsírtartalmuk miatt *nem ajánlottak*.

8. Fűszerek

Jelenleg semmilyen olyan fűszert nem ismerünk, amelyik a hasnyálmirigyet károsítaná.

9. Élvezeti italok, élvezeti termékek

Ajánlott: a szénsavmentes ásványvíz, a limonádé, a gyümölcsstea, a világosra főzött fekete tea, illetve a szűrt gyümölcs-zöldséglevek fogyasztása. 1-2 kávé fogyasztása még előnyös is lehet.

Nem ajánlott: alkohol fogyasztása.

A magas cukortartalmú ételeket, élelmiszereket ne vagy csak kis mennyiségben fogyassza a beteg. Szörpök helyett rostos gyümölcsle fogyasztása javasolt. A csokoládé és a kakaó cukor, zsírtartalma miatt nem ajánlott.

A túl hideg vagy túl meleg (forró) ételek és italok is panaszt okozhatnak.

ZSÍRSZEGÉNY ÉTELKÉSZÍTÉSI ELJÁRÁSOK

- **Főzés:** vízben, zöldséglében, lezsírozott csontlében, gőzben
- **Párolás:** egyszerű és aromás párolás
- **Sütés:** AMC-, Zepter-, agyagedényben, teflon edényekben, fóliában, mikrohullámú készülékben, légkavarásos sütőben, roston, sütőzacskóban, grillsütőben, zsír nélkül forró, zárt térben
- **Sűrítés:** száraz rántással, egyszerű habarással, kefires habarással, diétás rántással, burgonyával vagy saját anyagával való sűrítés
- **Lazítás:** zsemelével, rizzsel, tojáshabbal

Nem javasolt: bő zsiradékban sütés (sült krumpli, bundázott húsok, rántott zöldségek, fánk, lángos), erős piritás, barna rántás, magyaros rántás.

ÚTMUTATÓ RÁNTÁSOK KÉSZÍTÉSÉHEZ

Barna rántás

A felmelegített zsiradékban a lisztet barna színűre pirítjuk. Először a cukrot pirítjuk aranyárgára, majd ehhez adjuk a lisztet.

Magyaros rántás

A zsemleszínű rántás egy fajtája, amelyet levesekbe és főzelékekbe teszünk. A rántáshoz vöröshagymát fonnyasztunk, amelyre lisztet szórunk, zsemleszínűre pirítjuk, átfuttatunk benne egy kis petrezselyemzöldet, majd a tűzről levéve pirospaprikát adunk hozzá.

Diétás rántás

Fordított sorrendben készített rántás. Először szárazon a kívánt színűre pirítjuk a lisztet, levesszük a tűzről, és ezután hozzákeverjük a hideg zsiradékot. Ezután a lépés után úgy folytatjuk, mint a sima rántással.

Száraz rántás

Olyan, a francia konyhából származó rántás, amelyhez nem adunk zsiradékot. Célszerű teflonedényt használni, amelyben a lisztet folyamatos keverés mellett a kívánt színűre pirítjuk. Lehúzzuk a tűzről, hideg vízzel csomómentesre keverjük, és így adjuk az ételhez. Ez a technika a diétás rántás egy fajtája.

Lisztszórás vagy hintés

Abban az esetben használják, amikor kevés zsiradékban és kevés lében párolják puhára az alapanyagokat. Ha a lé elpárolgott a zöldségről, megmarad a zsiradék egy része a zöldségen, amelyet meghintünk liszttel. Jól átforgatjuk, és megpirítjuk, majd felöntjük folyadékkal, és kiforraljuk.

Manierozás (ejtsd- manírozás)

A liszttel összegyúrt vaját kifagyasztjuk, apró kockákra vágjuk, és az ételbe szórjuk. Egyszerűbb változata: margarint, vaját lisztbe forgatunk, és így adjuk az ételhez.

MINTAÉTREND

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
REGGELI	Gyümölcs tea 2 dl Pulykamell sonka 30 g Vaj 10 g Graham kenyér 1 szelet Paradicsom hámozva 120 g	Szűrt almale 2 dl Gépsonka 30 g Margarin 10 g Barma kenyér 1 szelet	Gyümölcs tea 2 dl Csirkemell sonka 30 g Céklás margarin 10 g Rozsos kenyér 1 szelet	Körözött (kefir vagy natúr joghurt, sovány túróval) 30 g Fehér kenyér 1 szelet	Gyümölcs tea 2 dl Kapros túrókrém 50 g Graham kenyér 1 szelet Paradicsom 120 g	Limonádé cukor nélkül 2 dl Baracklékvár 3-4 kk Fehér kenyér 1 szelet Margarin 10 g	Gyümölcs tea 2 dl Sonkakrém (sonka, vaj, túró) 50 g Graham kenyér 1 szelet saláta 150 g
TÍZÓRAI	Natúr joghurt 175 g Alma 120 g	Ószi barack 120 g Korpás kifli 1 db	Kefir 150 g Alma 120 g	Málna dzsem cukor nélkül 30 g Abonett 5 db	Körte/Alma (diabétesz) 120 g Babapiskóta 1 db	Natúr joghurt 175 g Korpovit 3 db	Almakompót cukor nélkül citrommal 15-20 dlkg
EBÉD	Brokkoli krémleves Grillezett csirkemell Bulgur/ Barma rizs Tavaszi Saláta	Zöldszéges gombaleves Tükörtójas Spenót Barma kenyér 30 g	Sárgarépa krémleves Sütőben sült vagdalt özgermőben (kevés olaj/kokuszszir) Barma rizs Cékla saláta	Zöldszéges burgonya nyaleves Szárnyas húspuding Sárgarépa főzelék	Paradicsomleves Citromos főtt hal Párolt zöldségköret (édesburgonya, kukkini, padlizsán)	Meggyleves Szárnyas májrizottó	Zöldszégleves (sárgarépa, áttört zöldborsó, édesburgonya.) Főtt sertéshús Párolt cukkinkarikák
ÜZSONNA	Alma 120 g Abonett 3 db	Kefir 150 g Korpovit 3 db	Puding (margarin/vaj hozzáadása nélkül)	Joghurt 125 g Kifli 44 g	Ószi barack 120 g Korpás kifli 44 g	Puding (margarin/vaj hozzáadása nélkül) Babapiskóta 3 db	Sárgabarack 100 g Babapiskóta 25 g
VACSORA	Hűsgombóc Tökfőzelék Graham zsemle 1 db	Trappista light sajt 50 g Fehér kenyér 1 szelet Margarin 10 g Tej (1,5%) 2 dl	Rakott cukkini Bakonyi barma kenyér 1 szelet	Gépsonka 50 g Fehér kenyér 1 szelet Margarin 10 g Tea/tej 2-3 dl	Rakott sárgarépa Barma zsemle 1 db	Körözött (hagyma, pirospaprika nélkül) 50 g Barma kenyér 1 szelet Almalé (100%) 3 dl	Főtt tojás fehérjéje 2-3 db Fehér kenyér 1 szelet Tej (1,5%) 2 dl



Segítsen, hogy minél több betegnek segíthessünk!

**Kérjük, adományával vagy adója 1%-val
támogassa alapítványunkat.**

Transzlációs Medicina Alapítvány

6725 Szeged, Pálffy u 52/D.

Bankszámlaszám:

MKB 1030002-28529730-00003285

EU WAT: HU 18475441

Adószám: 18475441-2-06

KÖSZÖNJÜK!

