



## 2. TALÁLKOZÓ

**A találkozón két előadást hallhattunk. Dr. Nagy Ferenc kezdte és ismertette az emésztőrendszer felépítését és működését, valamint a betegségek aktív szakaszában alkalmazható diéta szabályait. Ezt követően előadást hallhattunk Császárné Benke Mária tolmácsolásában az általa javasolt diétáról. Nem szaporítom tovább a szót.**

### Dr. Nagy Ferenc előadása:

Az ember, amikor megtudja, hogy beteg lett, kérdéssel fordul az orvoshoz, hogy a diéta miből álljon. A kapott válaszhoz azonban tisztába kell lennünk emésztőrendszerünk felépítésével és működésével.

#### EMÉSZTŐRENDSZER – CSŐRENDSZER

nyelőcső  
gyomor  
nyombél  
vékonybél  
vastagbél

#### EMÉSZTŐRENDSZER FELADATA:

tápanyag kémiai bontása alapelemeire  
szénhidrát-monoszacharidok  
zsírok- zsírsav, triglicerid  
fehérjék- aminosavak

#### ELEMI ALKOTÓK FELSZÍVÁSA:

Passzív transzport: koncentráció  
Víz, sók, ionok, grádensek  
• Aktív transzport: elemi alkotók  
• Vitaminok

#### EMÉSZTŐNEDVEK / ENZIMEK:

SZÁJJÜREG /nyál – amylase/  
GYOMOR / sav, pepszin, intinsic faktor/  
NYOMBÉL / epe, bikarbonát-emulzió - zsíroldékony anyagokhoz/  
HASNYÁLMIRIGY /emésztőenzimek-amiláz, lipáz/ zsír, fehérje, szénhidrátok/  
AMINÓSAVAK

## TRIGLICERIDEK, ZSÍRSAVAK

MONOSZACHARIDOK/ glukóz, galaktóz, fruktóz/

A bél gyulladós időszakában fruktóz azaz a tejcukor felbontás elégtelenség alakulhat ki. Ez tej iránti intoleranciát, vagyis hasmenést okoz. Magyarország lakosságának 35%-nál a gyermekeinkből is hiányzik a fruktóz lebontásáért felelős enzim. A nyugalmi időszakban ez az enzim újra termelődhet és lehet fogyasztani a tejtermékeket.

### VÉKONYBÉL:

-fehérje, zsír, szénhidrát

-Felszívás: passzív – koncentráció grádiens

aktív – energiaigényes

Típusos szakaszokon: A vas- nyombél felső harmadában, ha itt a gyulladás értelemszerűen károsítja a nyálkahártyát, akkor nem szívódik fel a vas.

B12 vitamin – terminális ileum, ha pl.: műtét következtében hiányzik ez a szakasz, akkor ezt a vitamint életünk végéig pótolni kell. (pl.: injekció/havonta)

### VASTAGBÉL:

Víz, ásványi sók felszívódása zajlik le.

Vastagbél nélkül lehet élni, de vékonybél nélkül nem!

## DIÉTÁS ALAPELVEK

A táplálkozás és a diéta az IBD okozta eltérés és kezelés egyik aspektusa. Figyelembe kell venni, de nem szabad abszolutizálni.

Mindent fogyaszthat, amit tolerál a szervezete.

Ajánlások táplálkozásra az akut állapotban:

Ne terheljük az emésztőrendszert – súlyos, akut állapotban 3000 cal-t éget el a gyulladós állapot. Ekkor vénás (Total parenteral Nutrition - TPN) táplálás javasolt: folyadék, elektrolit, zsír, fehérje, vitaminpótlás, ami max. 2-4 napig tart.

Enterális táplálás: nasojejunális szonda, tápoldatokkal

Elemi diéta: elemi ételalkotók- DRÁGA

Visszatérés: Tea, keksz, kétszersült, méz, banán, rizs, krumpli

Közepesen súlyos esetben:

Fűszer, zsírszegény, zsírmentes, fehérje(pulyka, csirke), alma-pektin, banán

Gyakori a testsúly hiány!

Normál testsúly irányszámai:

100 cm feletti testmagasság felel meg a normális testsúlynak

BMI: testsúly kg/magasság négyzetméter (normál érték: 18-25 között)

## II. Előadás: Császárné Benke Mária

52 éves koráig sokat volt beteg, ma az Etká-jóga egyik hirdetője (Etká anyó testvére) és a spárgát úgy megcsinálja, mint én a guggolást.

Az egyik fő elve: ORVOSI SEGÍTSÉG+ SEGÍTS MAGADON (ezt tanítja mindenkinek)

A következőket ajánlja:

Sok Colitises betegnek segített eredménnyel.

Minimum 2 liter folyadék naponta, de ezt mindenkinek ajánlja.

Ő személy szerint vegetáriánus, de senkit sem kényszerít erre a táplálkozásra. Mindenki azt egye, amit tolerál és jól van tőle.

Ne együk magunkat degeszre este, mert a teli has felnyomja a rekeszizmokat, így kevesebb oxigén jut a tüdőnkbe.

Colitis: Amikor vérzik, és számtalan hasmenés van, akkor kezdetben szigorúan csak pépest lehet enni! A diéta változó, mindenkinél személyre szabott és változó hosszúságú.

A diéta rizssel és krumplival kezdődik (főzve), azon kívül köles őrölve, lisztként megfőzve. Nem finom de hatásos! Max. tengeri sóval lehet ízesíteni.

Ha nyálka és vér is jön a széklettel, akkor az olajat és a zsírt el kell hagyni teljesen!

Főtt dolgok:

Kezdetben csak darált húst eszünk addig, míg a napi székletek száma 1-2-re le nem csökken és a konzisztenciája normális nem lett.

A tök ártatlan, de hasmenésnél vigyázni!

Amin változtatni kell:

túl fűszerezés

a húst nem sütjük olajban, hanem sütőzacskóban

pulyka, tengeri hal, vadhús fogyasztását előnybe részesíteni,

ezeket a húsokat meg lehet spékelní fokhagymával, de cseresznyepaprika és bors használata nem ajánlott!

Aki érdeklődik az Etká-jóga iránt és szeretné kipróbálni, az a Vasváry Szakközépiskolában csütörtökön 16.30 - 18.30-ig kipróbálhatja.