

Az epebetegség a leggyakoribb, az emésztőrendszert érintő probléma. Kialakulásának hátterében állhatnak helytelen étkezési szokások, mozgásszegény életmód, elhízás, öröklött hajlam vagy mechanikus akadály (pl. megtört epevezeték). A krónikus epebetegséget elsősorban emésztőrendszeri panaszok, például puffadás, teltségérzet, tompa, hátba sugárzó fájdalom, nyomásérzékenység jellemzik. A fájdalmas görcsök, hányinger és hányás kiváltó oka leggyakrabban az epekő. Görcsök leginkább az apróbb köveknél fordulnak elő, mivel a fűsze-

Epebetegek étrendje

res és zsíros étel elfogyasztása erősebb összehúzóásra ingerli az epehólyagot, a kövek pedig ilyenkor felsérthetik az epehólyag falát, és ezzel gyulladáshoz vezethetnek. Nagyobb kövek gyakran nem okoznak tüneteket. A problémákat okozó kövek esetében az epehólyagot sebészetileg szokták eltávolítani.

Az epebetegségek tudatos táplálkozással részben megelőzhetőek, tüneteik enyhíthetőek. Az étrend legfontosabb kiegészítője a rendszeresség, célja pedig a panaszokat kiváltó ingerek távoltartása. Az ajánlott étrend zsiradékszegény, kímélő fűszerezésű, durva rostban szegény táplálkozást ír elő. Az epeköves betegek túlnyomó része elhízott, ilyen esetben az étrend energiamegszorítást is alkalmaz; a javasolt energiamennyiség 20-25 kcal/ttkg.

A panaszmentesség a jól felépített és rendszeresen betartott étrend függvénye, de sajnos igen gyakori, hogy tünetmentes időszak-



Gyurcsáné Kondrát Ilona – dietetikus

ban a betegek nem ügyelnek az étrendi ajánlások betartására. Napi többszöri kis étkezéssel elérhető, hogy az epehólyag rendszeresen kiürüljön, így kisebb a veszélye annak, hogy pangó epében kő kezdjen kikristályosodni. Az epehólyag összehúzódságának ingere az étkezés, az epekő átréselésére alkalmas összehúzódság pedig elsősorban bőséges, zsíros ételek elfogyasztása után következik be, ezért is célszerű a naponta több alkalomra szétosztott, kis mennyiségű étel fogyasztása. A diéta-hibák fájdalmat, heves panaszokat okozhatnak.

Nyugalmi periódusban az étrend lehet liberálisabb, de a rohamokat kiváltó élelmiszereket ilyenkor is célszerű kerülni. Az egyéni tűrőképesség (tolerancia) igen változó. Van, aki a hagyományos magyaros ételeket is képes ritkán, kis adagokban elfogyasztani, míg mások a tejtermékektől, nyers gyümölcsöktől is rosszul lehetnek, ezért érdemes tesztelni, hogy kinek mit szabad enni, és mit nem.

A tesztelést az általános ajánlásokban leírt irányelvek (többszöri, kis mennyiség fogyasztása, bőséges, zsíros étkezések kerülése) betartásával érdemes indítani. Ha a panaszok ezek betartása mellett is jelentkeznek, akkor ki kell tapasztalni, hogy mely ételeket kell kerülni. Amennyiben nagyon sok nyersanyag van a kerülendő élelmiszerek listáján, úgy előfordulhat, hogy a szükséges vitaminok és ásványi anyagok pótlásáról külön gondoskodni kell.

Mivel az a cél, hogy minél több nyersanyagból álljon össze az egészséges étrend, tünetmentes állapotban epebetegek is megpróbálkozhatnak egy-egy olyan megszokott étellel, ami bár nem szerepel az ajánlott fogások között, mégis nagyon szeretik. Ha fogyasztásuk nem okoz tüneteket, akkor ritkán (havonta egyszer) és kis mennyiségben – csak az íze kedvéért – máskor is lehet próbálkozni velük. Az általános tapasztalat azt mutatja, hogy az egyéni toleranciára a lelkiállapot is hatással van: stresszes, idegesebb állapotban a szervezet jóval érzékenyebben reagál az étrendi kihágásokra.

Az epekő műtéti eltávolítása után sem mindenki térhet vissza a „normális” táplálkozási szokásaihoz: van, akinél megmarad az érzékenység a panaszokat kiváltó élelmiszerekre, és van, akinek – természetesen a műtét utáni két-három hónap elteltével – nem kell diétáznia. Ugyanakkor érdemes elgondolkozni azon, hogy az epeproblémákat kiváltók is megszűnt-e, hiszen a továbbiakban a májban levő epeutak fogják átvenni az epehólyag szerepét. Érdemesebb tehát egy mérsékeltén kímélő, folyamatos diétázásban gondolkodni.

Epekőroham vagy epeműtét után a betegnek a legszigorúbb étrendet kell követnie. Egy-két napig célszerű koplalni (ha egyéb betegség – pl. cukorbetegség – nem zárja ki), utána elsősorban szénhidrátokból (keksz, piskóta, kétszersült, főtt burgonya, főtt rizs, zsírtalan rántott leves) álljon az étrend. Később a diéta fokozatosan bővíthető, először a sovány fehérjeforrásokkal (főtt és párolt húsok, gépsonka jellegű felvágottak), később növényi zsiradékokkal (kis mennyiségű olaj, light margarin).





Zsiradékszegénység:

Elsősorban növényi zsiradék javasolt az ételek elkészítéséhez, de az is csak korlátozottan: az összes zsiradék mennyisége ne haladja meg a napi 60 grammot (10

dkg párizsiban vagy ömlesztett sajtban közel 20 g zsír van!). A nyersanyagokat, élelmiszereket ezért úgy kell megválogatni, hogy figyelembe vesszük zsirtartalmukat, és ügyelünk az elfogyasztott mennyiségre is. Kerülendők a bő zsiradékban sülték, vajkéses sütemények. Epebetegek különösen nehezen tolerálják a koleszterinben gazdag élelmiszerek, mint a tojássárgája vagy a belsőségek fogyasztását.



Kímélő fűszerezés:

az enyhe fűszerezés, ízesítés, színezés megengedett. Az erős fűszereket – torma, mustár, őrölt bors, csípős fűszerpaprika, chili, vöröshagyma, fokhagyma – panasz-

mentes időszakban is érdemes kerülni. A magyaros alap – vöröshagyma, fűszerpaprika, lecsó, zsiradék – epebetegeknek nem ajánlott. Javasolt fűszerek: petrezselyemzöld, kapor, kakukkfű, bazsalikom, majoránna, borsikafű, kömény, citromhéj és citromlé, sáfrány. A kímélő fűszerezés azért is tanácsos, hogy az étrend ne legyen túl egyhangú. Kerülendők a füstölt, pácolt termékek is.



Durva rostok kerülése:

Elsősorban zöldségek, főzelékfélék és gyümölcsök fogyasztása esetén merülhetnek fel emésztési problémák. Epebetegség szempont-

jából kétfajta rostot különböztetünk meg. Kerülendők a cellulóz jellegű (vízben oldhatatlan) rostok: viaszos héjak (zöldborsó, kukorica, gyümölcsök héja), a magvak (málna, szeder, eper, ribizli, kivi stb.), levelek durva erezete (káposztafélék). Fo-

gyaszthatók a vízdékony rostok (pl. pektin), ezeket tartalmazzák a tökfélék, paraj, sárgarépa, fejes saláta, burgonya, gyümölcsök belső húsa. Természetesen ételkészítéskor a főzelékek esetében is a zsiradékszegény konyhatechnikákat célszerű alkalmazni: hagyományos rántás helyett javasolt a „száraz” rántás (zsiradék nélküli, világos rántás) vagy a habarás zsírszegény tejföllel, joghurttal vagy kefirrel.

A főzelékfélék egy részénél nem a rostok, hanem a felszabaduló illóolajok okozhatnak puffadást. Ha ezeket (pl. brokkolit, karfiolt) fedő nélkül főzzük, az olajok elpárolognak, és kevésbé okoznak panaszt.

Panaszmentes időszakban a kávé és tea korlátozott mennyiségben fogyasztható. Görcsroham vagy gyulladás után 4-5 napig csak világos tea javasolt. Az alkohol mind a panaszmentes, mind pedig a heveny időszakban ellenjavallott. A szénsavas italok puffadást okozhatnak, ami részben fokozhatja a panaszokat, így az ásványvizek közül is az enyhe vagy szénsavmentes változat ajánlott.

Mintaétlap

Reggeli: tea, gépsonka, ömlesztett sajt, másnapos kenyér vagy péksütemény

Tízórai: limonádé, babapiskóta

Ebéd: zöldségleves, párolt csirke, párolt rizs, őszibarack befőtt

Uzsonna: tea, keksz

Vacsora: párolt vagdalt, kefires tökfőzelék

Irodalom:

MDOSZ Hírlevél 2002/1

MDOSZ Tudományos életmódtanácsok I. évf. 12. szám
Gaálné Póda Bernadett, Zajkás Gábor: Epebetegek diétáskönyve, Medicina, 1997

Rigó János: Dietetika, Medicina, 2008

Döbrönte Zoltán: Epebetegek kézikönyve, Springmed

Gyurcsáné Kondrát Ilona