



Onkológiai dietetika

Összeállította | Horváth Judit dietetikus | 2018.

Lektorálta: Dr. Olajos Judit PhD. sugárterápiás és
klinikai onkológus főorvos

Eredeti kiadás: Magyar Rákellenes Liga
Nyíregyházi Alapszervezete, Nyíregyháza, 2018.

ISBN: 978-963-87940-2-4



Online kiadás (pdf): Egészségvédő Egyesület, Nyíregyháza
2020. ISBN 978-615-81587-7-0

Online kivitelezés: Herczku Tünde

Az online kiadás a Magyar Rákellenes Liga Nyíregyházi
Szervezetének hozzájárulásával megjelent 2020. évben

<http://egeszsegvedoegyesulet.hu/>

Kedves Olvasó!

Jelen kiadványunkkal szeretnénk segítséget nyújtani Önnek és hozzátartozóinak, hogy a tudományos eredmények figyelembe vételével a lehető leghatékonyabb étrendet sikerüljön kialakítani a különböző kezelések alatt/után, vagy műtéti beavatkozást követően. Szeretnénk, hogy kiadványunk elolvasását követően, könnyebben tudjon eligazodni a különböző információk között. A médiában és az interneten megtalálhatóak tudományosan megalapozott, és tudományosságot nélkülöző információk is. Kiadványunk végén felsorolunk olyan weboldalakat, ahonnan szakemberek által szerkesztett tartalom érhető el.

TÉNYEK ÉS TÉVHITEK AZ ONKOLÓGIAI DIÉTÁKRÓL

Nincs különleges étrend daganatos betegek számára. Nem árt kritikusnak lenni ugyanakkor az úgynevezett „csodadiétákkal” amelyek szélsőséges étrendeket is reklámozhatnak, azonban a csodás fogyások tudományos magyarázata kimerül abban, hogy X vagy Y gyógyult személyekre hivatkoznak, és a tudományos kutatásokat nélkülözve bátran állítják, hogy az adott módszer vagy diéta, hatásos. Minden tudományosan megalapozott módszernek kell, hogy legyen szakmai publikációja, hosszú évekig tartó kutatási eredményei.

Az olyan étrend, amely nem foglalja magába az összes tápanyagot, bárhogyan reklámozzák, nem javasolható az onkológiai beteg étrendi kezelésére. Az alternatív táplálkozási módokról napjainkig sem sikerült tudományosan bizonyítani a tartós gyógyulást, de még sokáig kifejtett kedvező hatást sem. A legtöbb ilyen módszer sokszor egyhangú tápanyaghiányos táplálkozással kényszeríti az érintetteket, súlyos alultápláltságot idéznek elő, és így a gyógyulási esélyt is csökkentik.

1. A táplálkozás és a daganatok

Jelenleg Magyarországon az aktív korú népesség második leggyakoribb halálóka, a szív és érrendszeri megbetegedések után, a daganatok okozzák. A rosszindulatú daganatok keletkezésének 35%-a helyes táplálkozással megelőzhető lenne.

A daganatképződést elősegítő tényezők:

Nagy mennyiségű zsír- elsősorban telített zsír- bevitel, túlzott fehérjebevitel, kevés rostbevitel (25g-nál kevesebb naponta), rendszeres nagy mennyiségű alkoholfogyasztás, nyílt lángon sült élelmiszerek, -aflatoxin- nyirkos helyen tárolt gabona, nitróz- aminok, valamint nitrátok, melyek a szervezetben nitritté alakulnak - füstölt húsok, húskészítmények tartalmazzák.

A daganatképződést gátló tényezők:

A szervezet igényeihez igazodó tápanyagbevitel, magas rostfogyasztás (40g/nap), antioxidáns anyagok bevitel (C, A, E, -vitamin, szelén, Zn, B-karotin, polifenolok, flavinok, terpének).

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

Energia bevitel: 25kcal/ttkg/nap ideális testsúlyra számítva.

A napi összes energia mennyiség maximum 30%-a származzon zsírból, ajánlott a bőséges, zöldség és gyümölcsfogyasztás, naponta több alkalommal; nyersen vagy salátának napi 400-800g mennyiségben. Mellőzzük az alkoholfogyasztást, megfontolandó a dohányzásról való leszokás, a napi sóbevitel csökkentése, a füstölt és vörös húsok bevitelének csökkentése. Ezek helyett érdemes a sovány csirkehúst, halat beiktatni a napi étrendbe, fontos a rendszeres testmozgás, és a napi 4-5x-i étkezés.

2. Az antioxidánsok, étrend-kiegészítők

Az antioxidánsok – étrend-kiegészítők, gyógyteák, kiegészítő terápiák, bioélelmiszerek, beleértve a C vitamint is - csökkentik egyes kemoterápiás szerek és a sugárterápia hatását. Vizsgálatok azonban nem igazolták, hogy a nagy dóziszú C-vitamin javítaná a túlélést.

Magas antioxidáns tartalmú élelmiszerek: káposzta, brokkoli, kelbimbó: fokhagyma, vöröshagyma, póréhagyma, mogyoróhagyma, szója, kurkuma, zöld tea, bogyós gyümölcsök, makréla, szardínia, lazac, dió, mogyoró, mandula paradicsom, citrusfélék, vörösbor, cékla, étcsokoládé, alma, gránátalma, szeder, fahéj, csipkebogyó, shii-take gomba. Fogyasztásuk javasolt, az ajánlott napi zöldség és gyümölcsfogyasztás mértéke szerint.

Étrend-kiegészítőknél nevezük a „hagyományos étrend kiegészítését szolgáló olyan élelmiszereket, amelyek koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat, vagy egyéb táplálkozási, vagy élettani hatással rendelkező anyagokat”. Minden termék összetételéért a gyártó a felelős. A termékről a gyártónak bejelentési kötelezettsége van az OGYEI felé.

Az OÉTI 2004. előtt a dokumentumokat és a terméket is vizsgálta annak hatásait, összetételét, és ezt követően engedélyszámmal látta el az adott terméket. Az esetek többségében nincsenek vizsgálatok a különböző gyógyszerekkel együtt alkalmazott kiegészítők együttes hatásairól, vagy a mellékhatásokról és az adott termék, klinikai vizsgálatokkal igazolható hatásosságáról. Az étrend kiegészítők forgalomba hozatalának feltételeit, és az azt megelőző, gyártó által kötelező teendőket kevesen ismerik, ugyanakkor egyre többen kapaszkodnak valamilyen alternatív csodaszerként bemutatott termékbe.

Jogi háttér: -37/2004. (IV. 26.) ESzCSM rendelet az étrend kiegészítőkről, és 1924/2006.EK, -24/200 3 (V. 9.) ESzCsM rendelet a speciális gyógyászati célra szánt tápszerekről, -609/2013 EK.- speciális élelmiszer, -10/1987. (VIII. 19.) EüM rendelet- gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású anyagok és készítmények, ez a kategória megszűnt.

Különbségek a kategóriák között:

	Speciális élelmiszer	Étrend kiegészítő	Speciális gyógyászati célra szánt tápszert	Gyógyhatású készítmény
Forgalmazása	nyilvántartott	részben nyilvántartott	OGYI engedélyhez kötött vizsgált	engedélyhez kötött vizsgált
Célszemély	egészségesek, emésztési és anyagcsere-zavarban szenvedők	egészséges ember	betegek	betegek
Példa	Emese kenyérpor	Flavin 7 Aloe Vera	Avemar, Nurtidrink	Naturland krémek

Az OÉTI a 2004. óta benyújtott dokumentumokat véleményezi, és nyilvántartási számmal látja el az adott terméket. A bejelentési kötelezettség a piacra helyezés napján kell, hogy a gyártó részéről megtörténjen. A rendelet előírja, hogy a forgalmazott termék nem jelenthet veszélyt a fogyasztó egészségére. A reklámozás során tilos betegséget megelőző, vagy gyógyító hatást tulajdonítani, vagy ezekre utalni. Avásárlói tájékoztatón szerepelnie kell, hogy: „gyermekek elől elzárva tartandó” és „nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet.” A csomagoláson szerepelnie kell a termék nevének, összetételének, adagolásának, mennyiségének. A termék hatásosságát nem kell igazolni, a mellékhatások bejelentése nem kötelező, ám a jogi felelősség probléma esetén a gyártóé.

Több orvos-szakmai cikk egybehangzó véleménye szerint az onkológiai betegek kezelési ideje alatt nem javasolható olyan kiegészítő termék fogyasztása, amely magas antioxidáns tartalmú (pl. nagy dóziszú C-vitamin).

Javasolható viszont speciális gyógyászati célra szánt tápszerek alkalmazása súlyvesztés esetén (pl. Nutridrink, Medidrink, Fesubin) valamint a kemoterápia mellékhatásainak csökkentésére (Avemar, Culevit, vagy Solvevit).

Az étrend-kiegészítők a táplálékokban lévő vegyületek együttes hatását nem képesek pótolni, mivel egy-egy vegyület szervezetbe való juttatása nagy dózisban, bizonyítottan nem helyettesíti a természetes úton szervezetünkbe juttatott több ezer vegyület összhatását. Ezért minden esetben fontos a kezelőorvos tájékoztatása a fogyasztott termékről. Az étrend-kiegészítőket elsősorban olyan egészséges embereknek szánták, akik kevésbé figyelnek táplálkozásukra. Az MLM rendszerben forgalmazott termékek közül nem mindegyik rendelkezik nyilvántartási számmal és szakhatósági véleménnyel. Ezek leggyakrabban interneten, telefonos úton forgalmazott termékek.

A gyógyteák

Alkalomszerű fogyasztásuk javasolt. Általánosan ismert gyógyteák és hatásaik: csalán: vizelethajtó hatású, menta: nyugtató - gyulladáscsökkentő, kamilla: erős gyulladáscsökkentő, hársfavirág: izzasztó, gyulladáscsökkentő hatású, gyömbértea: hányást és hányingert csillapít, máriatövis: májvédő hatású.

Kiegészítő terápiák

A betegség feldolgozásában, elfogadásában és az azzal való megbirkózásban jó hatású lehet a zeneterápia, a szakember által végzett masszázs, illetve a pszichoterápia, valamint a mozgás.

A Bioélelmiszerek - gabonatermékek, zöldség és gyümölcslevek - fogyasztásra ajánlottak, mert tartósítószer nélkül készülnek, és nem tartalmaznak adalékanyagokat. Bizonyíthatóan kevesebb rovarirtót és permetszer-maradványt tartalmaznak, mint a hagyományosan termesztett társaik, és az antioxidáns tartalmuk magasabb.

3. Étkezés a kezelések között és terápia alatt:

Az onkológiai betegek számára fontos a diéta betartása, mert a kezelések mellékhatásai a táplálék összetevőire való figyelemmel, és a konyhatechnológiák megváltoztatásával enyhíthetők. Egyes tápanyagoknak nemcsak a megelőzésben, hanem a betegség folyamatának lassításában is szerepe van. A megfelelő mennyiségű és minőségű étel az erőnlét megtartását szolgálja, amely a felépülés egyik feltétele.

Életmódbeli és étrendi javaslatok a kezelések közötti

időszakban:

- fogyasszunk naponta több alkalommal is friss zöldséget, gyümölcsöt, és lehetőleg ne vagy ritkán magas zsírtartalmú élelmiszert
- a dohányosok a dohányzást lehetőleg hagyják abba, - kerüljük a vörös húsok gyakori fogyasztását



(Életmódbeli és étrendi javaslatok a kezelések közötti időszakban folyt.)

- fogyasszunk több rostot, mint például gyümölcsöt, zöldségeket, magvakat
- kerüljük a pácolt, füstölt, zsíros, valamint cukrozott élelmiszereket
- alkoholt csak a ritkán fogyasszunk
- ételünket ritkán készítsük bő olajban sütve, pácolva, grillezve, helyette főzve, párolva, Wokban, vagy alufóliában, sütőzacskóban készített ételeket fogyasszunk
- olajat kétszer már ne használjunk fel
- a húst célszerű citromlében pácolni sütés előtt, mert az csökkenti a heterociklikus aminok-PAH - keletkezését
- mozogjunk többet!

A daganatok többsége a korszerű kezeléseknél köszönhetően gyógyítható. A diéta az általános erőnlét megtartásának, és a kezelések kivitelezhetőségének fontos feltétele. A terápia mellékhatásai enyhíthetők. Előfordulhat ugyanis étvágytalanság, testsúlyváltozás, szájszárazság, fájdalmas fekélyek a szájban, fogínypanaszok, az ízek érzékelésének megváltozása, hányinger, hányás, hasmenés, székrekedés, laktóz-intolerancia –tejcukor-érzékenység-, húsundor, valamint nyelési nehézség, és puffadás. Ezek a tünetek nem minden esetben jelentkeznek.

A nagyfokú fogyás, gyengeség esetén nehezebben, vagy egyáltalán nem folytathatóak a kezelések, és fokozottabban jelentkezhetnek a mellékhatások is. Ezért fontos a gyakori - naponta 6-8 - kisétkezés, a magas kalóriatartalmú étrend. A megfelelő tápanyagtartalom gyakran csak különböző dúsítási eljárásokkal, és tápszerek fogyasztásával vihető be a szervezetbe. A húsundor miatt a fehérjetartalom biztosítására javasolható a tej és tejtermékek gyakori fogyasztása. A megfelelően táplálkozó betegek könnyebben leküzdik a mellékhatásokat, és nagyobb dózisú kezelést is jobban viselnek.

Egy személy tápláltsági állapotát elsősorban a testtömeg index alapján határozzuk meg:

Testtömeg-index = kg / m^2 (normálnak a 20-25 közötti érték mondható, efelett túlsúly, ez alatt pedig soványság állapítható meg) Ha a BMI értéke 19 alatti, akkor kóros soványságról, alultápláltságról van szó, ami elégtelen tápanyagbevitel következménye. Ebben az esetben fontos a megfelelő tápanyagok pótlása és úgynevezett roboráló étrend mielőbbi megkezdése. Az ételek tápanyagtartalmának növelésére javasolható élelmiszerek és dúsítási módok című táblázatban szereplő javaslatokat célszerű követni.

Érdemes a terápia alatt a hosszabb előkészítést nem igénylő ételeket előnyben részesíteni, valamint célszerű kis adagokban a nagyobb mennyiségű ételeket lefagyasztani. A joghurtokba, pudingokba, levesekbe keverhetünk az orvos által felírt tápszereket, vagy fogyaszthatunk iható tápszert is.

A szervezet folyadékbevitelét a kezelések alatt is biztosítani kell étvágytalanság esetén is. Ezt teheti lehűtött gyümölcssturmixokkal, gyümölcslevekkel vagy ásványvízzel, teákkal biztosítani. A megfelelő kalóriamennyiség bevitele miatt a két étkezés közötti nassolások is javasolhatóak.

A kezelések alatti étrend:

ÉLELMISZERCSOPORT	FOGYASZTÁSRA JAVASOLTAK	ESETEK, AMIKOR KERÜLNI KELL
Kenyerek, Pékáruk, Gabonatermékek	<ul style="list-style-type: none"> * Barna, Graham, korpás, magvakkal dúsított kenyerek, pékáruk * Graham liszt, korpás liszt * Rozsliszt, teljes őrlésű liszt, zab, rozs * Kukorica, búzapehely, búza-zab korpa * Natúr müzli, búzacsíra, köles, hajdina, barnarizs 	<p>Szájnyálkahártya kisebbedése, tápcsatorna szűkülete</p> <p>Közvetlenül műtéteket követően, súlyos hasmenés esetén</p>
Tej és Tejtermékek	<ul style="list-style-type: none"> * 1,5%-os 2,8%-os zsírtartalmú tej, tejes italok, -tejeskávé, kakaó, karamell, turmixok * Joghurtok- főként natúr változatok házilag, ízesítve gyümölccsel * Kefir, tejföl, tejszín, tejpor, * Sajtok, natúr túró, 	Hasmenés esetén a tej kerülendő
Húsok	Elsősorban sovány húsrészek alkalmazása: baromficomb- mell, sertéskaraj, sertéscomb, marhahátszín, lapocka, vadhúsok	Húsundor esetén nem ajánlott a gyakori húsfogyasztás
Húskészítmények	Sonka felvágott félék, baromfifelvágottak, zöldséges aszpikos felvágottak, zalai, virsli, szafaládé, párizsi	
Halak	Tengeri és édesvízi halak, tengeri halkonzervek (makréla, tonhal, hering)	
Száraz hüvelyesek	Sárgaborsó, lencse, bab, szója,	A tápcsatorna szűkületekor, műtétek után valamint hasmenés esetén kerülendők

Zöldségfélék	Nyersen, salátának, főzeléknek, párolt zöldségnek: <ul style="list-style-type: none"> * Évszaknak megfelelő friss zöldségek * Mirelit zöldségfélék, (brokkoli, káposzta, színes zöldségek) <u>Tojás:</u> heti 3-4db fogyasztása javasolható	Emésztő szervrendszeri gyulladások és szűkületek, műtétek után, hasmenés esetén a durva rostozatúak csak áttörve fogyaszthatók
Gyümölcsök	Friss gyümölcsök, mirelit gyümölcsök idény szerint	Emésztő szervrendszeri gyulladások és szűkületek, műtétek után, hasmenés esetén az aprómagvas gyümölcsök, mint pl. a málna, ribizli, kiwi, eper)
Diófélék olajos magvak	Dió, natúr mogyoró, tökmag, napraforgó, mandula, pisztácia, mák,	Emésztő szervrendszeri gyulladások és szűkületek, hasmenés esetén, műtétek után kerülendőek
Zsiradékok	Hidegen sajtolt növényi olajok, olíva-repce-lenmag- szezám, napraforgó-, étolaj, margarinok, vajkrémek	Hasmenés esetén fogyasztásuk minimális mennyiségben csak ételkészítéshez alkalmazható.



Az ételek tápanyagtartalmának növelésére javasolható élelmiszerek és dúsítási módok az alultápláltság kialakulásának megelőzésére

Élelmiszer	Felhasználási javaslatok
Tej, Tejpor	Tejes italok, krémlevesek, gyümölcslevesek, főzelékfélék, burgonyapüré
Tejszín	Tejes italok, krémlevesek, gyümölcslevesek, főzelékfélék, burgonyapüré, desszertek, gyümölcsök
Sajt	Tésztafélék, rizs, párolt zöldségek, burgonya, hal, húsételek, szendvicsek, szendvicskrémek
Tejföl	Krémlevesek, gyümölcslevesek, főzelékfélék, burgonyapüré, mártások, salátaöntetek, szendvicskrémek
Túró	Szendvicskrémek, sajttekercs, töltelékek, töltött zöldség-gyümölcsök, gyümölcsös desszertekhez, sütemények, tészta, palacsinta
Tojás	Salátákhoz, halakhoz, húsételekhez, párolt és nyers zöldségekhez, süteményekhez
Majonéz	Salátákhoz, halakhoz, húsételekhez, párolt és nyers zöldségekhez, főtt tojáshoz, szendvicsekhez
Olaj, vaj, margarinok	Levesekbe, főzelékfélékhez, burgonyához, rizshez, főtt tésztafélékhez, mártásokhoz
Méz, lekvár, cukor	Italok turmixok ízesítésére, müzlibe, joghurtba, süteményekhez, kefirbe
Aszalt gyümölcsök	Müzlibe, joghurtba, süteményekhez, kefirbe olajos magvakkal keverve önállóan
Diófélék, olajos magvak	Müzlibe, joghurtba, süteményekhez, kefirbe olajos magvakkal keverve önállóan, saláták kiegészítésére, „rágcsálnivalónak”

Italok: A napi minimális folyadék mennyiség: 1,5-2 liter.

Ajánlott 100%-os rostos gyümölcs valamint zöldséglevek, tejes, tejszínes gyümölcsturmixok fogyasztása. A diéta kiegészíthető a főétkezések mellett napi 2-3 alkalommal, tápszerekkel. A forgalomban lévő tápszerek laktóz mentesek, így a hasmenéssel küszködő betegek is fogyaszthatják őket. Fehérjéket, vitaminokat, ásványi anyagokat, telítetlen zsírsavakat, antioxidáns anyagokat is tartalmaznak.

Szomjoltásra a víz, teák, a zöldség és gyümölcslevek fogyasztása javasolt. Az étvágyat növelheti az étkezések előtt fogyasztott savanyú italok limonádé.

4. Mellékhatások és javaslatok azok enyhítésére

Száj és torokpanaszok

Az ételeket érdemesebb szobahőmérsékleten vagy hidegen fogyasztani, de nem forrón. A panaszok enyhítésére jégkocka szopogatása javasolható. Az étkezéskor a turmixolt vagy a teljesen folyékony ételeket szívószállal is meg lehet próbálni elfogyasztani. Étkezések után célszerű a fogmosás és a szájöblítés. Száj és torokpanaszok esetén a pépesített vagy puhább állagú ételek fogyasztása szerencsésebb, mint pl. a tejturmix gyümölcsökkel, joghurt, túró, pudingok, sodók, mártások, a húsok darálva, a zöldségpürék, főtt gyümölcsök, gyümölcs és zöldséglevelek.

Ilyenkor kerülendőek a citrusfélék (narancs, citrom, grapefruit), a paradicsomszósz, a fűszeres, sós ételek, a bors, a csípős paprika. A száraz ételek, kemény, nyers gyümölcsök és zöldségek, a pirítós, keksz, és a keményre sült húsok sem tesznek jót.

Íz-érzés megváltozása

A kezelés alatt célszerű azokat az ételeket előnyben részesíteni, amelyek szaga, íze vonzó maradt. A húsok narancs vagy citromlébe bepácolva más ízt adnak. A fémveőszközök helyett műanyagok használata is javasolható mert így elkerülhető a fém íz a szájban.

Hányinger

Megfelelő hányáscsillapító gyógyszerek bevitelével megelőzhető vagy enyhíthető a hányinger. Pirítós, keksz, kétszersült, joghurt, főtt burgonya, párolt rizs, főtt sovány húsrészek, őszibarackkonzerv, fogyasztásával is eredményesek lehetünk. A forró ételek, és az éhezés azonban fokozza a hányingert.

Nem javasolt a csípős fűszeres valamint zsíros ételek, élelmiszerek fogyasztása. A terápia alatt bizonyos ételek illata is hányingert, hányást idézhet elő. Hányás esetén fontos a megfelelő folyadék pótlása, a minimum napi adag 2-3 liternyi, leginkább szénsavmentes ásványvíz.

Hasmenés

A bő folyadékbevitel hasmenés esetén is elengedhetetlen. Fogyasztható: zöldséglé, lezsírozott húsleves, almabefőtt, főtt burgonya, héjában sült burgonya, pirítós, túró, rizs, sovány hús, hal, zsírszegényen elkészítve. Az alábbi táblázat a rostszegény élelmiszereket foglalja össze mely hasmenés esetén is alkalmazható.

ÉLELMISZEREK	JAVASOLT FOGYASZTÁS
Kenyerek, pékáruk	fehér és félbarna kenyerek, finom pékáruk, fehér rizs, kukorica-rizs
Gabonatermékek	pehely, darák
Húsok	sovány húsrészek alkalmazása: baromficomb- mell, sertéskaraj, sertéscomb
Húskészítmények	sonka felvágott félék, baromfifelvágottak, zalai, virsli, szafaládé,
Halak	párizsi tengeri és édesvízi halak, tengeri halkonzervek, (makréla, tonhal,
Tojás	hering) natúr lében
Zöldségfélék	főzve alkalmazható
Gyümölcsök	elsősorban a zsenge zöldségek (répa, tök, zeller) hámozva, áttörve fogyaszthatóak, kukorica, száraz hüvelyesek, dió, mogyoró, mandula a káposztafélék fogyasztása kerülendő az aprómagvas gyümölcsök fogyasztása kerülendő, mint pl. a málna ribizli, kivi, eper

Laktóz-intolerancia, tejcukor-érzékenység

A kezelés mellékhatása miatt némely esetben nem tudja a bélrendszer bontani a tejcukrot, így az hasmenést, haspuffadást okoz. Ezért a tej valamint a tejes italok fogyasztása nem javasolt. A savanyított tejtermékek gyakran így is elfogyaszthatók és a sajtok is. Laktózmentes tej és tejtermékek fogyasztása javasolható. (pl.: Magic Milk)

Székrekedés

A hosszabb ágyban fekvés, kevés mozgás, kevés rostfogyasztás, vagy kevés folyadékbevitel és egyes gyógyszerek is okozhatják. Napi 2-3 liter folyadék elfogyasztása elengedhetetlen.

Széketürítés előtt célszerű forró folyadékot fogyasztani. Az étrend kiegészíthető teljes kiőrlésű pékáruval melyek rosttartalma magas, valamint zöldségekkel, gyümölcsökkel, joghurttal, joghurtba kevert zabkorpával, 100%-os gyümölcslevekkel. Néha a reggeli kávé is segíthet a székrekedésen, ha tejjel van elfogyasztva.

Antibiotikumokkal való kezelés után a joghurtkészítmények, kaukázusi kefir fogyasztása kifejezetten javasolható a bélflórára gyakorolt kedvező hatása miatt. Az alábbi táblázat a rostdús élelmiszereket foglalja össze, mely székrekedés esetén alkalmazható.

ÉLELMISZEREK	JAVASOLT FOGYASZTÁS
Kenyerek, pékáruk, gabonatermékek	barna, Graham, korpás, magvakkal dúsított kenyerek, pékáruk, Graham liszt, gabonatermékek korpás liszt, rozsliszt, teljes őrlésű liszt, zab, rozs, kukorica, búzapehely, búza-zab korpá, natúr müzli, búzacsíra, köles, hajdina, barna rizs
Zöldségfélék	évszaknak megfelelő friss zöldségek, mirelit zöldségfélék (brokkoli, káposzta, színes zöldségek), nyersen, salátának, főzeléknek, párolt zöldségnek
Száraz hüvelyesek	sárgaborsó, lencse, bab, szója
Gyümölcsök	friss gyümölcsök, mirelit gyümölcsök, idény szerint
Diófélék és olajos magvak	dió, natúr mogyoró, tökmag, napraforgó, mandula, pisztácia, mák

ÉTELFERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSE

A kemo- és sugárterápia gyengíti az immunrendszert, emiatt az ételek, élelmiszerek tisztaságára fokozottan ügyelni kell. Célszerű minden táplálékot készítés vagy fogyasztás előtt megmosni. A földdel szennyezett epret nem lehet eléggé tisztára mosni, ezért fogyasztása kerülendő. A nyers kagyló és rákok fogyasztása is kerülendő a kezelés alatt. A tejet csak pasztörözve vagy forralás után fogyassza.

5 . A neutropénia étrendje

Egyes vérképzőrendszeri betegségekben, illetve a kemoterápia során átmenetileg jelentősen lecsökkenhet a fehérvérsejtek száma. Emiatt csökken a szervezet védekezőképessége a fertőzésekkel szemben. A kialakuló lázas állapot hátterében gyakorta a szervezetben jelen lévő, egészséges emberre nem veszélyes mikroorganizmusok állnak. Az alábbiakban néhány javaslatot olvashat, hogy mely élelmiszerek, ételek és milyen ételkészítési eljárással fogyaszthatóak, fertőzés kialakulásának veszélye nélkül. Ezt az étrendet csak akkor célszerű tartani, ha a fehérvérsejt-szám nagyon alacsony, és addig szükséges az alábbi javaslatok betartása, ameddig ez az állapot fennáll.

Húsok

A nyers húskészítmények nagy mennyiségben tartalmaznak baktériumokat. Gondot okozhatnak például a kemény pácolt szalámifélék: téli szalámi, paprikás szalámi, főtlen füstölt hűtött ételek, például kolbász, sonka, továbbá a nyers halak (ruszli), és a pácolt nyers hús. A házi húskészítményeket inkább süssük meg fogyasztás előtt (a kolbászt, hurkát, disznósajtot, téli szalámit), vagy ne fogyasszuk el.

Fontos tehát, hogy csak hőkezelt állapotban – frissen sütve, főzve, párolva - fogyasszunk húsokat és kerüljük a nyers húskészítményeket, a tatár-bifszteket, kolbászt, szalámit, nyers sonkát, és főleg a gyorséttermi húsokat, a hot-dogot.

Tojás

A legalább 12 percig főzött tojás fogyasztható. A nyers vagy nem kellőképpen hőkezelt tojás és a nem pasztörözött tojás-helyettesítők, lágy vagy buggyantott tojás, lágy rántotta, tükörttojás fogyasztása kerülendő!

Felvágottak

A frissen szeletelt vagy frissen felbontott vákuumfóliás felvágottak fogyaszthatók.

Sajtok

A kockasajtok, a Trappista megengedett. A nemes penészes sajtok kerülendők: Camambert, márványsajt, Brie sajt, Feta, Roquefort, Pálpusztai, Stilton, Gorgonzola, valamint a nyers zöldséget, fűszert tartalmazó sajt vagy sajtkrém (pl. zöldfűszeres sajt).

Tej

Nyersen csak dobozos tartós tej fogyasztható. A tejet célszerű fogyasztás előtt felforralni. A madártej, nyers nem pasztörözött tej fogyasztása kerülendő.

Zöldségek, főzelékfélék

A hőkezelt, főzött, párolt, 180 fokon sült zöldségek és gyümölcsök fogyaszthatók.

Nyersen kerülendők a talajjal érintkező zöldségfélék, még mosva sem fogyaszthatók: a retek, a saláta, a káposzta, a zöldpaprika, a paradicsom, a kovászos uborka. Sajnos ide tartoznak a nyers zöldségeket tartalmazó salátaöntetek, a nyers tojás, és a majonéz nyers csírák is.



Gyümölcsök

Csak olyan gyümölcsök fogyaszthatóak, amit folyóvízzel alaposan megmostunk, és meghámoztunk: banán, mandarin, narancs, alma pl. Hámozott vagy hőkezelt -vagyis kompót, vagy befőtt - formában fogyaszthatóak még: eper, málna, ribizli, egres. A zöldségek-gyümölcsök közül az idény szerinti választás javasolt. A pörköletlen nyers mogyoró, pisztácia, dió, füge, datolya, és az aszalt gyümölcsök fogyasztása kerülendő.

Sütemények

Olyan édességek fogyaszthatók, amelyek befejező elkészítési művelete hő közlés: sütés, főzés volt. Nyers élelmiszerek, gyümölcsök, nyers tojást tartalmazó sütemények fogyasztása tilos.

Kenyér pékáru

A levegőben lévő baktériumoktól védetten, zárt helyen tárolt, csomagolt formában fogyasztható pékáru.

Fűszerek

A nyers és szárított fűszerek tartalmazhatnak baktériumokat, ezért fűszerezni (bors, paprika, majoránna) inkább a sütés és főzés ideje alatt ajánlott az ételleket. A nyers méz fogyasztása kerülendő.

Italok

A csapvizet forralás után ajánlott fogyasztani. A házi készítésű gyümölcs és zöldséglevék hőkezelést követően fogyaszthatók! A kereskedelmi forgalmazású gyümölcs- és zöldséglevék általában már hőkezelték.

Az elkészített ételt nem javasolt 24 órán túl tárolni még hűtőszekrényben sem. Az étellek a készítést követően szobahőmérsékleten két órán át tárolhatóak. Minden esetben frissen elkészített étellek fogyasztása javasolt, vagy ha nem friss, akkor az étel alapos átforralását követően fogyasztható! Sérült zománcú, vagy karcolt edények használata nem javasolt, mert a baktériumok azokon könnyebben meglepedhetnek.

Csak a szavatossági időn belül fogyasszon élelmiszereket, ételleket! Minden étkezés után ajánlott a fogápolás, öblögetés, mert a szájban maradó ételmaradékokon a baktériumok elszaporodhatnak.

6. Az emésztő szervrendszeri műtétet követő étrendi javaslatok

A diéta felépítése fokozatos a javulás mértékétől függő. Elsősorban a szénhidrátok majd a fehérjék és legvégül a könnyen emészthető MCT zsírok építendők be a diétába.

A diéta szakaszai

1. szakasz: FOLYÉKONY ÁLLAGÚ ÉTREND

Szűrt gyümölcslevek, zöldséglevék, vizes gyümölcsturmixok, limonádé, tea, szénsavmentes ásványvíz.

2. szakasz: SZÉNHIDRÁT BEÉPÍTÉS

Tea, vizes gyümölcsturmixok, kenyér, pirított dara, pászka, főtt burgonya, héjában sült burgonya, főtt rizs, alma-barackmártás, háztartási keksz, babapiskóta, zöldségpüré leves (karalábé karfiol mentes).

3. szakasz: FEHÉRJE BEÉPÍTÉS

Sovány tej, tea, vizes gyümölcsturmixok, kefir, joghurt, aludttej, natúr túró, reszelt zsírszegény sajt – Tolnai, Túra, Anikó, Óvári, Mozzarella –, lágy tojás, tök-patiszon-cukkini főzelék, háztartási keksz, babapiskóta, zöldségpüré leves (karalábé-karfiol nélkül), főtt vagy zsírmentesen sült pulyka, csirkemell bőr nélkül, sovány hal.

4. szakasz: ROBORÁLÓ ÉTREND

Zsír és fűszerszegény puffasztó élelmiszereket nem tartalmazó étrend tartása javasolt (részletes leírása a következőkben).

Energia: 35-50 kcal/ttkg, Fehérje: 1,2-1,5g/ttkg, Zsír: 0,6-1g/ttkg de MCT zsírok, Szénhidrát: 6-8g/ttkg pektinben gazdag.

AJÁNLOTT ÉS KERÜLENDŐ NYERSANYAGOK

Zöldség és főzelékfélék

Ajánlott:

Kezdetben – sárgarépa, petrezselyem, zeller, saláta, cékla, patisszon, padlizsán, cukkini, spárga, tök, sóska, paraj, burgonya, rizs

Később (6 hét után) – uborka hámozva, zöldbab és zöldborsó pürésítve, paradicsom hámozva.

Kerürendő:

Káposzta, száraz hüvelyesek, bab, borsó, lencse, karalábé, karfiol, brokkoli, kínai kel, kukorica, zöld és fűszerpaprika.

Gyümölcsök

Ajánlott:

Kezdetben/ alma, birsalma, később/ őszi-kajszibarack, banán

Egyéni érzékenység függvénye – körte, citrom, narancs, grapefruit, mandarin. Nyers formában az aprómagvas gyümölcsök, és a citrusfélék.

Az apró magvas gyümölcsök mag nélkül átszűrve lének fogyaszthatók: málna, kiwi, egres, eper, szeder, ribizli.

Kerürendő:

Olajos magvak, (mandula dió mogyoró), szilva, dinnye, cseresznye, szőlő.



Pékárúk

Ajánlott:

A Piskótatészta, a barna és a rozs kenyér, Graham valamint félbarna és fehér fogyasztása ajánlható. Zab-kukorica rizspehely valamint Hamlet puffasztott búza-rizsszeletek, Abonett, fogyaszthatók.

Kerürendő:

Magvas készítmények, kakaós csiga, tepertős pogácsa, lekváros táska, búrkifli, cukrozott pékárúk: Fornetti, túrós batyu, a vajás pogácsa, sajtos rúd, fánk-képviselőfánk, linzertészták, hájastészták, kelt tészták, friss kenyér.

Húsok, húskészítmények

Ajánlott:

Az alacsony zsírtartalmú a bőr nélküli baromfihús, nyúlhús, marha-hátszín-felső, halfogyasztás heti gyakorisággal, busa, lazac, hering, harcsa, bárányhús, borjúhús, pulykahús, gépsonka, sonka felvágottak, baromfifelvágottak, zalafelvágott, párizsi, virsli, krinolin, (20g zsírtartalom alattiak) A sertéshús elkészítése esetén csak a karajt és a combot ajánlható, de az is a zsíros részek elkészítés előtti eltávolítása esetén.

Kerürendő:

Zsíros sertés-liba-kacsa-marha-húsok, belsőségek-velő, szalonnák, tepertők, kolbászok, hurkák, disznósajtok, téli szalámik (Pick, Rákóczi stb.), lönchús, vörösáruk, Mortadella, kenőmájasok, májkrémek, halikra), olasz-soproni felvágott, füstölt pácolt készítmények.

Tej tejtermékek

Ajánlott:

A zsírszegény valamint a csökkentett zsírtartalmú tejtermékek. Kezdetben a tej fogyasztása kerüendő, később fokozatosan az étrendbe visszailleszthető.

Epeműtét hasnyálmirigy műtét gyomorműtét és vékonybélszakasz eltávolítása után a tej fogyasztása kerüendő!

A zsírszegény túró –Bakony-, kefir, joghurtok. A sajtok közül a Tolnai, Kőményes, Túra, Óvári, és a Mozzarella sajt, Anikó sajt.

Kerüendő:

A zsírdús tej és tejtermékek: házi tej, tejföl, frissföl, tejszín, juhtúró, vaj, zsíros és ömlesztett sajtok, (Trappista, Pálpusztai, Camambert), valamint a füstölt sajtok, krémek.



Tojás

Fogyasztása nem javasolható az emésztő szervrendszeri műtétek után. Kerüendő a bő zsírban, bő olajban sültöt rántotta, tojás omlott, tükörtójas. A tojás, lekvár és a méz, fogyasztása kerüendő.

Italok

Az ajánlott napi ital mennyiség : 2 liter. A 100%-os szűrt gyümölcslevek, szénsavmentes ásványvíz, zöldséglé, fogyasztása ajánlott. Kerüendő az alkoholos, szénsavas italok fogyasztása. Az alkohol fogyasztása emésztő szervrendszeri betegségek esetében tilos!

Az ételek elkészítése

Érdeemes áttérni az ételkészítésben a zsír és sószegény ételkészítési módokra, és elhagyni az erős fűszerek alkalmazását (bors, fűszerpaprika, chilli, mustár, majonéz, torm, stb.) Ezentúl kerüljük a bő zsírban-olajban való sütést, (pl. rántott hús, sült burgonya), piritást, a tejfölös habarásokat, a tejszínnel való sűrítést (pl. krémlevesek), a zsíros rántások készítését.

Ezek helyett bátran kísérletezzünk a zsírszegény ételkészítési eljárásokkal; párolás, főzés, gőzölés, alufóliában, mikróban, sütőzacskóban. A Wok, cserépedény, grill, valamint a római-tál használata javasolt. A látható zsírt célszerű eltávolítani a hús készítése előtt. A rántás helyett alkalmazhatunk zsírszegény habarást, kefirrel, tejjel, joghurttal, vagy saját főzőlével is sűrítetünk.

A sertés- liba- kacsazsír használata az ételek elkészítésénél is tilos! Helyettük javasolható az olajok (repce, szója, olívaolaj, Vénusz, Floriol, Floriol-trio étolaj) használata mérsékelt mennyiségben az ételek elkészítésénél. A vaj helyett inkább válasszuk a margarint: light margarint, valamint a Flora, Bertolli, Flora pro-aktív, Delma-light margarin ajánlható.

Javasolható ételcsoportok

A túros készítmények, (túró gombóc, túrófelfújt, túros rétes, túros tészta), alma és barack befőtt, tejes italok, zöldség leves, főtt tojás, zsírszegény sajtok, húsok húskészítmények, sovány hal, húsok zsírszegényen elkészítve, burgonya, rizs, rakott, csőben sült zöldségek, főtt tészták, piskóták, kefires saláták, zsírszegény desszertek pudingok felfújtak – az ajánlott alapanyagokból elkészítve. Epe és hasnyálmirigy műtéteket követően a méz és a baracklekvár fogyasztható.

Kerülendő ételcsoportok

Krémlevesek, bő zsírban sült ételek, majonézes saláták, alkoholtartalmú készítmények, erős csípős ételek, puffasztó zöldségek-gyümölcsök, kelt tészták, tejszínnel, vajjal töltött tészták, zsíros húsok tejtermékek. Erős csípős fűszerek alkalmazása veszélyes! (pl. bors, ketchup, chilli, mustár, majonéz, stb.)

7. Javaslatok sztóma képviselők étrendjéhez

Az étrend hasonló a 6. fejezetben leírtakhoz, az alábbi kiegészítésekkel:

Fokozott bélgáz képződést okozó élelmi anyagok

- Húsok / füstölt, pácolt, zsíros húsok és húskészítmények, élesztő, kelt tészták
- Zöldség- és főzelékfélék / káposzta, kelkáposzta, karalábé, karfiol, savanyú káposzta, uborka, hagyma, paradicsom, zöldborsó héja, retek, brokkoli, fokhagyma, zöldpaprika, bab, sárgaborsó, lencse, szójaszervezetek, kukorica, csicsereborsó
- Gyümölcsök / csonthéjasok, szilva, mazsola, cseresznye, meggy, szőlő, körte, ribizli apró magvas gyümölcsök.
- Kávé, sör, szénsavas italok
- Friss kenyér, friss kelt tészta,
- Zsíros tej, tejszín
- Dió, gesztenye, mandula, mogyoró
- Egyéb okok / gyors evés, levegőnyelés, dohányzás.

Has puffadás esetén

Előnyös az ételek első főzőlevének leöntése, valamint több beteg állítása szerint jó hatású a főző lébe parafa dugót helyezni. Az áfonya valamint joghurtok és élőflórás készítmények alkalmazása szintén segít megelőzni e kellemetlen panaszokat.

Az ételek puffadást okozó hatását mérsékelni lehet az illóolajtartalmuk csökkentésével, például fedő nélküli főzéssel, a zöldbab és zöldborsóból készült ételek passzírozón való áttörésével is. Az apró magvas gyümölcsök leve is fogyasztható csak átszűrt állapotban.

Szagképződést okozó élelmi anyagok

A szagképződést okozó élelmiszerek, ételek fogyasztása egyéni tolerancia függvénye, a szagképződés tehát az elfogyasztott étel mennyiségétől is függ. Szagképző anyagok: tojás, erős fűszerek, vörshagyma, fokhagyma, gombák, szárazhüvelyesek, káposztafélék, füstölt pácolt húsok, túlérett sajtok, égetett szeszek, halak, kávé, antibiotikumok, B-vitamin tabletta.

Szagképződést gátló anyagok

Élőflórás joghurt, író, spenót, fehérrépa, áfonya lé, saláta, kefir, kaukázusi kefir, aktív szén

Dugóképződést okozó táplálékok

Aprómagvas gyümölcsök, paprika paradicsom héja, narancs, grapefruit rostja, mogyoró pisztácia, pattogatott kukorica.

A dugóképződés elkerülhető, ha a gyümölcsöket hámozva fogyasztja.

8. Amikor a nyelés nehezen vagy nem működik (pépes és turmixétrend)

Egyes esetekben a nyelés is gondot okozhat, ha a szájüreg vagy a gége és a nyelőcső is érintett a betegségben. Ezekben az esetekben fontos, hogy az ételek könnyen emészthetőek és pépesített

folyékony (turmixot) állagúak legyenek. Ezt a legkönnyebben a tej tejföl ételhez keverésével és turmixolással érhető el. A turmix étrendet fontos kiegészíteni megfelelő mennyiségű iható tápszerekkel. Az ételek fehérje tartalma növelhető az ételekhez keverhető magas fehérje tartalmú tápszerekkel. (pl.: Protifár) Szondatáplált beteg csak gyári készítésű szondatápszerrel táplálható.

9. Az iható és ételekbe keverhető tápszerekről

A tápszer fajtáját, mennyiségét, és alkalmazási idejét a kezelőorvos határozza meg. Megkülönböztetünk por állagú, szájon át alkalmazható klinikai tápszereket, iható tápszereket és szondatáplálásra alkalmazható tápszereket.

- ❖ A por állagú, ételekhez keverhető tápszerek az ételek fehérje, zsír és szénhidrát tartalmának növelésére szolgálnak. Általában 15-40 kanálnyi szükséges az ételhez keverni. Az így készült étel 24 óráig tárolható hűtőszekrényben.
Tápszerrel dúsíthatók: a tejes ételek, a tejes italok, a turmixok, pudingok, pelyhek, levesek, a mártások, szószok, a burgonyapüré, a főzelékek, máj és húspástétomok, raguk, omlettek, rakott töltött ételek, krémek.
- ❖ Az iható tápszerek önállóan kisétkezésekre vagy étkezések kiváltására alkalmazhatóak. Az étkezéseket kiegészítő tápláláshoz napi 1-3 doboz adható. Az iható tápszer felbontás után a hűtőszekrényben tárolandó, ám 24 órán belül célszerű elfogyasztani. A tápszerek állandó összetételűek, többségük laktóz és gluténmentes. Az iható tápszerek kedvezményesen vényre írhatóak, de megvásárolhatóak recept nélkül is a gyógyszertárakban.
Édes iható tápszerrel dúsíthatók: a gyümölcsleves, a gyümölcszós, turmix, a puding, sodó, a krémek, a tejbegríz.
- ❖ Ha tápszonda alkalmazására van szükség, akkor csak gyári szondatápszer adható a mikrobiológiai tisztaság és az állandó tápanyagok mennyiségének biztosítása miatt. Közvetlenül bélszakaszba (jejunálisan) történő táplálás esetén pedig csak erre a célra szolgáló speciális, módosított összetételű tápszerek alkalmazása lehetséges.

Különböző kórállapotokban (diabetes mellitus, májbetegség, vesebetegség) módosított tápanyag összetételű tápszerek alkalmazása szükséges.

A leggyakrabban alkalmazott iható tápszerek tápanyagtartalma:

Tápszer neve	Energia kcal/100 ml	Fehérje g/100 ml	Zsír g/100 ml	Szénhidrát g/100 ml
Nutridrink	153	3,3	6,8	18,8
Nutridrink protein	150	9	5,2	16,7
Medidrink Plus	200	8	13,35	10,99
Fresubin	200	10	7,8	22,5
Fresubin Protein Energy	150	10	6,7	12,4
Fresubin Jucy	150	4	0	33,5
Fresubin Yocrème	150	7,5	4,7	19,3



12. Hasznos weboldalak:

1. Daganatok

Hiteles tájékoztatás a rákról. Az oldalon szakemberek által írt cikkek kezelésekről, kiegészítő terápiákról, <http://daganatok.hu/>

2. Egészségvédő Egyesület

Ingyenes, letölthető kiadványok, életmód füzetek és hangoskönyvek, <http://egeszsegvedoegyesulet.hu/>

3. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A táplálkozást, dietetikát érintő témákban hasznos, hiteles információk a szakemberek, és a lakosság számára, <http://mdosz.hu/>

4. Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Gyógyszer ismertető, ajánlások, közlemények. Az oldalon az elfogadott étrend-kiegészítőkről, speciális élelmiszerekről, tápszerekről lehet olvasni, <https://ogyei.gov.hu/>

5. Rákgyógyítás

Hirdetések nélküli ismeretterjesztés a rákbetegségekről. Az oldalon szakemberek által írt cikkek találhatóak, <https://rakgyogyitas.hu/>

Felhasznált irodalom:

1. A gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású anyagok és készítmények nyilvántartásáról és forgalomba hozataláról szóló 10/1987. (VIII.19.) EüM. rendelet, <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=98700010.EUM> (2020.05.06.)
2. Az étrend kiegészítőkről szóló 37/2004. (IV.26.) ESzCsM rendelet, <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=ao400037.esc> (2020. 05. 06.)
3. Biztonságos élet transzplantáció után, <http://www.foodirradiation.eu/home/biztonsagos-elet-transzplantacio-utan---iranyelv> (2020.05.06.), Készült az Európai Csontvelő transzplantációs Társaság 2009. évi ajánlása alapján Fordította: Dr. Benyó Gábor, Lektorálta: Dr. Sinkó János, Dr. Kriván Gergely
4. Figler Mária: A klinikai és gyakorlati dietetika - Medicina 2015.
5. Jose van Mil-Dr. Christine Archer Mackenzie: Kemoterápia alatt - Zafirpress 2010.
6. Kovács-Dr. Moserné: A sztomavisezők életminősége és étrendje - Golden Book 2000.
7. Pár Alajos: Kis máj és epekönyv - Medicina 1998.

8. Pharmindex Tápszerindex 2015'- Szerkesztő, Dr. Kassai Péter, Vidal Next Kft. – PHARMINDEX, 2015.
9. Rigó János-Gyurcsáné Kondrát Ilona: A daganatos betegek étrendje, Medicina, 2006.
10. R.Beliveau-D.Gingras: Táplálkozással a rák ellen - Kossuth 2006.
11. Sréter Lidia-dr. Igazvölgyi Katalin: Diétás tanácsok rákbetegeknek - SpringMed 2003.
12. Táplálási protokoll az onko-hematológiai betegek részére a terápia során, annak szünetében, illetve a kezelés befejezése után, Gyermekgyógyítók hálózata, 2014.01.04, <https://www.gyermekdaganat.hu/hasznos/taplalasi-protokoll/> (2020. 05. 06.)
13. Veressné Bálint Márta: Gyakorlati dietetika – Semmelweis 2004.
14. Zajkás Gábor: Diétáskönyv daganatos betegeknek - Medicina 2005.



Menüjavaslatok

emésztő szervrendszeri műtétek után:

Reggeli:

Tea, kifli, csirkemell sonka, Medve-light, vizes zsemle, piritós, sonka felvágott, sajtos, párizsi, kefires túró, Mozzarella sajt, vizes zsemle, natúr szűrt almale



Ebéd:

Daragaluska leves, húshassé, húsgombóc, kefires patison/tök/cukkini főzelék. Tejmentes almaleves (vanília pudingporral), sült csirkecomb (bőr nélkül), héjában sült burgonya, barackbefőtt. Zöldségleves, túrógombóc, almabefőtt, rizsleves, natúr hal, sárgarépas rizs, tejmentes őszibarackmártás (vanília pudingporral), áttört burgonya, húsgombóc, vizes burgonyapüré, alufóliában sült almás pulykamell (almával tűzdelt). Csirkehús leves, főtt csirkemell, párolt sárgarépa, párolt alma, céklasaláta, tejmentes sárgarépa főzelék, tejmentes almamártás, pirított dara, főtt sovány sertéshús

Vacsora:

Ásványvíz (szénsavmentes), natúr sertés szelet, párolt rizs, párolt sárgarépa, főtt pulykahús, barackos joghurt, fehér vagy félbarna kenyér, gépsonka, natúr túró

Kisétkezések:

Mikróban sült alma héj nélkül, Abonett, natúr joghurt, babapiskóta, kefir, Hamlet, piskótatekeres túróval töltve, háztartási keksz

Menüjavaslatok neutropeniás állapotban:



Reggeli:

Vákuumcsomagolt sajtok - Trappista, Edami, Óvári -, vákuumcsomagolt felvágottak, 12 percig főtt tojás, lecsó, forralt tej/kávé/kakaó, tea, dobozos hőkezelt gyümölcslevek, csomagolt kalács/briós/kakaós csiga, csomagolt kenyér/kifli/zsemle, vaj

Ebéd:

Levesek forrón, főzelékek-mártások forrón, főtt/sült burgonya, főtt rizs, párolt zöldségköretek, csőben sült zöldségek, rakott ételek, rántott vagy sült húsk/sajtok, pirított dara, bolti - hőkezelt - csemege uborka, sült vagy főtt céklasaláta, főtt húsk, tésztaételek, rántott/főtt/sült halételek, rakott ételek

Vacsora:

Sült szalonna, túróval töltött zsemle, rakott zöldbab, vagdalt, főzelékek, mártások, sütemény - amely nem tartalmaz nyers gyümölcsöt vagy tojást, bolti májpástétom/húspástétom

Kisétkezések:

Barack/alma/meggy/szilva/körte/cseresznye befőtt, Hamlett, Abonett, lekváros piskóta, túrós rétes, kekszek

Menüjavaslatok pépesített -turmix- étrendhez:



Reggeli:

Tejbedara, tejberizs, madártej, túróturmix, vanília/kakaó/kávét/karamellsodó, joghurtok, kefir, tejföl, natúr sajtkrémek, húskrém, májkrém

Ebéd és Vacsora:

Bármely főtt étel turmixolt változata, levesekhez- főzelékekhez keverhetünk natúr tápszereket ezzel is növelve azok tápanyagtartalmát

Kisétkezések: Iható tápszerek

10. Receptek



Túróval töltött zsemle:

Hozzávalók (8 adagnyi mennyiség): 1 db tojás, 3 dl tej, 10 dkg mazsola, 1 csomag vaníliás cukor, 20 dkg cukor, 0,5 l kefir, 0,5 kg túró, 8 db zsemle, 5 g olaj. Tejbe áztatjuk a zsemleket. A többi hozzávalót egy tálba kikeverjük. A zsemle belsejét kiszedjük. A bele helyére a tölteléket töltjük és sütőben megsütjük.

Almás-diós rétes:

Hozzávalók: 70 g alma, 2 réteslap, 5 g dió, 1 dl tejföl 12%-os, fahéj, Canderel, citromlé. Az almát lereszeljük. Canderellel fahéjjal, citromlével ízesítjük. Hozzáadjuk a diót. A masszát a réteslapokba töltjük. Kiolajozott tepsibe tesszük, tetejére tejfölt csurgatunk. Előmelegített sütőben sütjük.

Lenmagos kenyér:

Hozzávalók: 4 szelet vaj, ½ db élesztő, 3 dl tej, 1 teáskanál cukor, 1 evőkanál olívaolaj, só, lenmag, 22 dkg teljes őrlésű kenyérliszt, 44 dkg fehér kenyérliszt. A tejből, élesztőből, cukorból kovászt készítünk. A kenyérsütőbe tesszük a liszteket, sót, olíva olajat, és a kész kovászt, valamint a teavajat. Amikor a sütő jelez, hozzáadjuk a lenmagot is. Készítési idő: 3óra.

Májpástétom:

Hozzávalók: 25 dkg teavaj, 30 dkg máj, 4 cikk fokhagyma, őrölt bors, só, csipetnyi fűszer paprika, csipetnyi oregánó, 5 db főtt tojás, 4 evőkanál tejföl 2 db lilahagyma 1 csomó petrezselyem.

A zúzott fokhagymát, és az apróra vágott lilahagymát vajon vagy olajon megpároljuk, ráadjuk a májat, és az ízesítőket, az apróra vágott petrezselyemzöldet, majd készre pároljuk. A vajat kikavarjuk a tejföllel, az összetört főtt tojással, és hozzáadjuk a kihűlt összetört májas-hagymás pépet. Összekeverjük és botmixerrel pépesítjük.

Gyümölcssturmix:

Hozzávalók: 3 dl tej, 20 dkg alma, 1 csipet fahéj, 3 teáskanál cukor. Összeturmixoljuk a hozzávalókat és a tetejére tejszínhabot teszünk.

