

Életmód szerepe hemokromatózisban

KURUCZ VIRÁG

DIETETIKUS

SE – BELGYÓGYÁSZATI ÉS HEMATOLÓGIAI KLINIKA

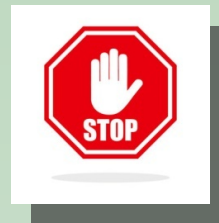
2024.04.13.



A diéta önmagában nem gyógyít!

- Csak étrenddel nem lehet a hemokromatózist gyógyítani, de a táplálkozás a kezelési terv része!
- Nem kell minden alapanyagot kerülni, ami vasat tartalmaz!

! HA minden vastartalmú alapanyagot kiiktatunk a táplálkozásunkból, sok más fontos tápanyagot is megvonunk a szervezetünkől!



Alapelvek

- Az alapanyagok vastartalma (húsokban – vörös húsokban a legmagasabb)
- Felszívódás: könnyen (hem vas) vagy nehezebben szívódik-e fel (nem hem-vas)
- **Gyakrabban lehet fogyasztani** azokat az alapanyagokat, melyek a **vasfelszívódást csökkentik**
- Csökkentsük azokat az alapanyagokat, melyek a vasfelszívódást segítik

Hem-vas ↔ Nem-hem vas

állati eredetű alapanyagok(húсок, belsőségek, halak, tenger gyüm.) ↔ növényi eredetű (gabonafélék, hüvelyesek, zöld leveles zöldségek, csokoládé, aszalt gyümölcsök, magvak) + tojás



- Fruktóz: lehet gyümölcsöt enni! De: a gyümölcsleveket NE étkezéshez kötően fogyasszuk el, hanem étkezés előtt vagy után, 1 órával, és maximum 1,5 dl mennyiségben
- Alkohol: érdemes kerülni!
- C-vitamin: nyugodtan fogyaszthatunk zöldségeket és gyümölcsöket is! De: C-vitamin készítményeket érdemes kerülni vagy amikor szükséges, étkezés előtt, 1 órával vegyük be (már csak a jó hasznosulás miatt is, pl. betegség esetén)

Vasfelszívódást gátolják (inhibitorok)

- Fitátok: teljes kiőrlésű termékek, magvak, hüvelyesek
- Polifenolok: teában és kávéban található tanninok
- Kalcium: tej, joghurt
- Rostok: gátolják a felszívódást – zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű termékek
- Oxalátok: zöld leveles növények, pl. spenót, illetve mandula, cékla, bogyós gyümölcsök, rebarbara, szója/szójakészítmények

Vibrio Vulnificus

- Baktérium
- Hemokromatózisos betegeknél súlyos szövődményeket okozhat!
- Nyers kagylófélékben található meg, bőrön keresztül is felszívódik
- 65 fok feletti hőkezelés, minimum 15 percig!

- Terhesség: más élethelyzet!
- Orvosi utasítások követése (lehet, hogy a kismamának ilyenkor vasra lesz szüksége)!



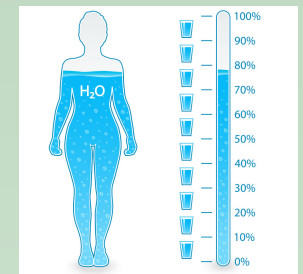
Zöldség-bevitel: miért foglalkozunk vele annyit?

➤ Sok-sok jótékony hatás:

- Bélrendszert támogatják, bélben lévő baktériumok száma, sokfélesége növekszik
- Bélmozgást segítik
- Felszívódást lassítják, gátolják: pl szénhidrát felszívódást lassítják, koleszterin felszívódást korlátozzák
- Antioxidáns- és vitamintartalom
- Telítenek, de kevés kalóriát tartalmaznak

➤ FONTOS: rost és folyadék mindig legyen egyensúlyban!

- Minél több rost, annál több folyadék!



Csak a párolt zöldség létezik?

- NEM!
- Ha a zöldségekről beszélünk, nem csak ezek számítanak bele a napi bevitelbe, hanem:
 - Hidegétkezésnél lévő nyers zöldségek
 - Levesek, amik tele vannak zöldséggel!
 - Főzelékek
 - Töltött-, rakott ételek, pl. rakott kelkáposzta, töltött gomba
 - Fermentált zöldségek, savanyúságok
 - Salátafélék, pl. cézár saláta is
 - ‚Mártogatósok’
 - Zöldségfasírtok

ROST-beviteli ajánlás számokban kifejezve

- EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság): 25 G/NAP
- ESC (Európai kardiológiai Szervezet): 30 – 45 G/NAP
- Zöldség-Gyümölcs fogyasztás: WHO 400g feletti, Magyar ajánlás 500 g feletti beviteli javaslat (zöldség és gyümölcs!)
- Mennyi az annyi? Főétkezéseknél min. 100-150 g zöldség!



Miért törekedjünk a szezonális, hazai zöldségekre, gyümölcsökre?

- Ekkor a legmagasabb a vitamin-tartalmuk!
- Hazain kevesebb lehet a növényvédőszer maradvány, mint a külföldi termékeken!
- Támogassuk a magyar termelőket!
- Magyarként a magyar földön termelt zöldségek és gyümölcsök a leghasznosabbak a szervezetünknek!



Minek a szezonja van jelenleg?



- Salátafélék: rukkola, madársaláta
- Spárga
- Újhagyma
- Retek
- Medvehagyma
- Sóska, spenót



Pesztó alaprecept

- ‘Valami zöld’: bazsalikom, medvehagyma, spenót
- Extra szűz olivaolaj
- Olajos mag: alaprecept szerint fenyőmag, de bármely más mag is használható hozzá, pl. napraforgó
- Sajt: alaprecept szerint parmezán (+pecorino), de készülhet mással is, de akár el is hagyható
- Só
- (fokhagyma?)



Fermentáláshoz alaprecept

Sós felöntőlé:

- 1 liter forralt, majd lehűtött víz + kb 20 g só
- Zöldségek megtisztítása, felvágása



A zöldségeket lazán befőttesüvegbe tesszük, fűszerezzük, majd a felöntőlével leöntjük úgy, hogy teljesen ellepje. Az üveg teteje és a lé között max. 1,5 cm hely maradjon! Jól zárjuk rá a tetőt és 20 fok körüli hőmérsékleten tároljuk. Az első időszakban az üvegből szivároghat lé, de ez normális - ekkor dolgoznak a baktériumok :)

Köszönöm a figyelmet!

