HEMOKROMATÓZIS VILÁGNAP 2018.06.08.

Kurucz Virág
Dietetikus
Semmelweis Egyetem

HONNAN TÁJÉKOZÓDHATUNK?

HONNAN TÁJÉKOZÓDHATUNK?

The Haemochromatosis Handbook

The Haemochromatosis Handbook is an essential resource for people affected by genetic haemochromatosis (GH), their families and healthcare professionals.

We provide each new member with a copy of the handbook. Additional copies can be purchased from the charity for £8.99.

The Haemochromatosis Handbook is now in its 5th Edition (January 2017). First published in 2002 in partnership with The Australian Haemochromatosis Society, it has been kept up to date as knowledge of the condition has progressed.

Support us

Join us
a stronger voice for patients together

Donate

Download PDF Booklets

Introduction to Iron Overload
Healthy Eating and Iron Overload

Haemochromatosis UK Online

HUK Facebook Support Group
HUK Facebook Page

SZERVEZETÜNK ÉS A VAS

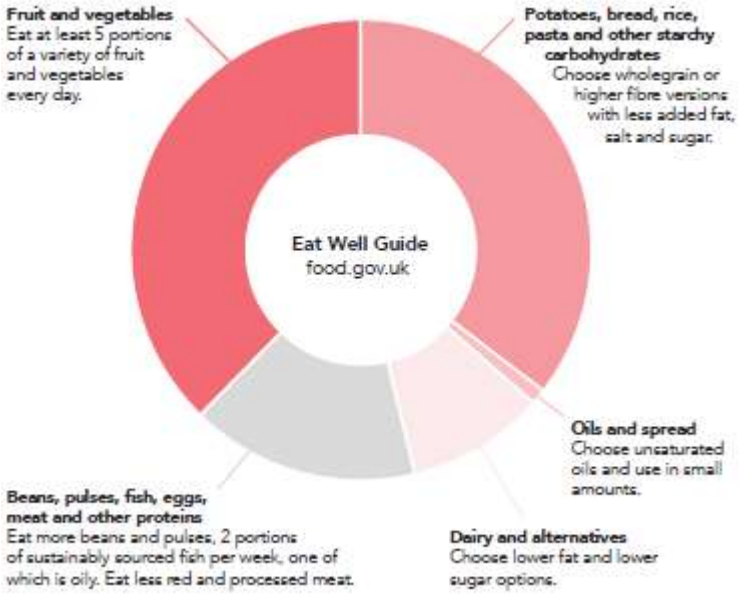
- Miért fontos?
  - Hemoglobin felépítő
  - Mioglobin felépítő
  - Anyagcsere folyamatok résztvevője
  - Agy fejlődése
  - Immunrendszer működése
  - Hőszabályozás
- Szervezet vasszükséglete:
  - Férfiak: 8,7 mg/nap
  - Nők: 14,8 mg/nap
  - Nők (menopauza után): 8,7 mg/nap
- Felszívódás:
  - Normál: 1-2 mg/nap
  - Hemokromatózisban: 2-4 mg/nap

DIÉTA FONTOSSÁGA

- Kevesebb vas-bevitel → Kevesebb vas a szervezetben
- Szövődmények megelőzése
- Többszörös betegségek: mindig konzultáljunk kezelőorvosunkkal

EGÉSZSÉGES ÉTREND, EGY KIS ODAFIGYELÉSSEL

- Hem vas: állati eredetű élelmiszerek
  - Vörös húsok
  - Szárnyasok
  - Belsőségek
  - Olajos halak
- Nem hem vas: növényi eredetű élelmiszerek
  - Gabonafélék
  - Babfélék
  - Zöld leveles növények
  - Magok
  - Tojás
  - Tofu



MIT HELYEZZÜNK ELŐTÉRBE? MIT FOGYASSZUNK RITKÁBBAN?

- Inhibitorok: felszívódást lassítók ☺
  - Tanninok: tea, kávé
  - Oxalátok: rebarbara, spenót, kelkáposzta, cékla, eper, oregánó
  - Polifenolok: dió, mandula, borsmenta
  - Fitátok: szezámmag, lencse, gabonafélék
  - Kálcium: tej, tejtermékek
  - Réz: bab, burgonya, sötét leveles növények, fekete bors
  - Mangán: leveles növények, dió, teljes kiőrlésű élelmiszerek
- Felszívódást segítik ☹
  - Cukros ételek
  - Telített zsiradékok
  - Fruktóz
  - C-vitamin (gyümölcslevek, vitaminkészítmények)
  - Alkohol
  - Szorbitol

PÉLDÁK

- Tészta petrezselyemmel, borssal, oregánóval megszórva
- Használjunk szezámmagot salátákhoz, sütésekhez
- Teljes kiőrlésű termékek használata
- Zöld italok: spenótból, káposztából, petrezselyemmel és egy kis almával
- Borsmenta tea az étkezések mellé
- Eper étcsokoládéba mártva ☺

ALKOHOL - DOHÁNYZÁS

- Ó, Mr. Alkohol…:
  - Vas felszívódást segíti
  - Az egyébként is megterhelt májat még tovább terheli
  - Max. 14 egység/hét
  - Tipp: ne étkezések mellé fogyasszuk, min. 1 órával étkezés előtt vagy étkezés után

Dohányzás:

- Szív, máj, tüdő károsító
- Vérrögképződés kockázatát növeli
- Vér ‘ragacsosságát’ növeli
- Rák rizikó

CSAPOLÁSI NAPOK

- Előtte:
  - Hidratálj!
  - Gyors, 10 perces séta a csapolás előtt
- Utána:
  - Hidratálj vízzel vagy teával és egyél valamit
  - Pihenj min. 15 percet
  - Kerüld a köv. 24 órában az emelést és a túlzott testmozgást
  - Kerüld a dohányzást és az alkohol fogyasztást a csapolás után min. 1 óráig
- Mindig:
  - Figyelj az étkezésre!

TUDNIVALÓK

- Vitaminkészítmények:
  - B- és D-vitamin hiánya a tüneteket ronthatja
  - Vitamin-készítmények kerülése
- Nyers osztriga és kagyló:
  - Vibrio vulnificus
- Testmozgás:
  - Ízületi fájdalmak enyhítése
  - Javítja a véráramlást
  - Orvos, gyógytornász!
- Vassal dúsított élelmiszerek kerülése

DIÓS-FETÁS PADLIZSÁNKRÉM

- 2 adaghoz:
  - 30 dkg padlizsán
  - 0,5 dl natúr joghurt
  - 1 gerezd fokhagyma
  - 10 dkg feta sajt
  - Só, frissen őrölt bors
  - 1 ek olívaolaj
  - 2,5 dkg pucolt dió

- A padlizsán megmossuk, majd sütőlemezre téve, 200°C-on sütőben, héjastól megsütjük, amíg belül puha lesz. Kihűtjük, a héját eltávolítjuk, a padlizsánhúst tálba tesszük. Hozzáadjuk a joghurtot, a finomra aprított fokhagymát, morzsolt fetát, botmixerrel krémesítjük. Fűszerezzük. Hozzáadjuk az olívaolajat és a durvára vágott diót.

- Forrás: Vrábel Krisztina: 160 grammos szénhidrát diéta 2.rész

FETÁS-KESUDIÓS KELKÁPOSZTA KRÉMLEVES

- 2 személyre:
  - Olívaolaj
  - 1 fej vöröshagyma
  - 25 dkg kelkáposzta
  - 1 gerezd fokhagyma
  - 4 dl hús- vagy zöldségleves
  - 1 dl főzőtejszín
  - 25 dkg feta- vagy krémfehérsajt
  - Só, frissen őrölt bors
  - 5 dkg kesudió

- Olívaolajon a felaprított hagymát megpároljuk, hozzáadjuk a felkockázott kelkáposztát, megpirítjuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, felöntjük húslevessel. 15-20 perc alatt puhára főzzük. Hozzáadjuk a tejszínt, 10 dkg fetát, botmixerrel pürésítjük. Sózzuk, borsozzuk. A kesudiót kevés olajjal megpirítjuk. A levest a kesudióval és a maradék feta sajttal tálaljuk.

- Forrás: Vrábel Krisztina: 160 grammos szénhidrát diéta 2.rész

RÁNTOTT CAMAMBERT SÜLTCÉKLA SALÁTÁVAL

- 2 személyre:
  - 25 dkg camambert
  - 1 púpos ek. teljes kiőrlésű liszt
  - 1 tojás
  - 1 púpos ek. Teljes kiőrlésű zsemlemorzsa (szeletenként kb. 10 g)
  - 2 ek. Olívaolaj

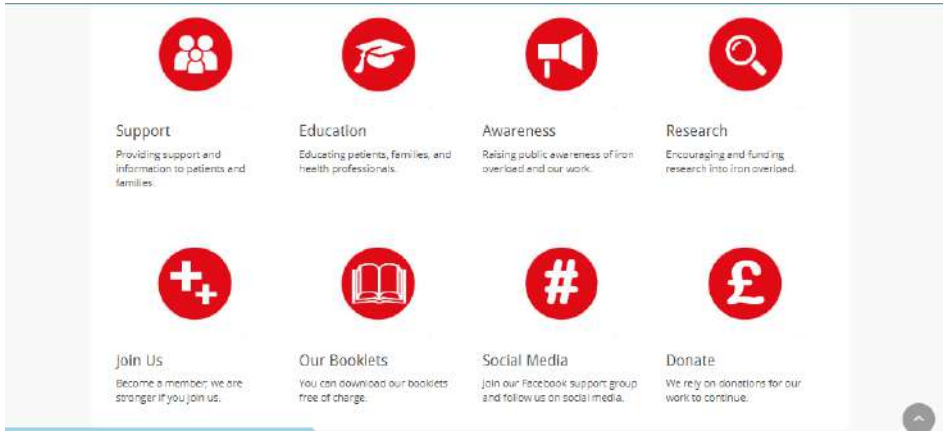
- A salátához:
  - 40 dkg cékla
  - Tengeri só
  - 10 dkg zöldsaláta vegyesen (madársaláta, rukola, stb.)
  - 10 dkg lilahagyma
  - 2 ek. balzsamecet

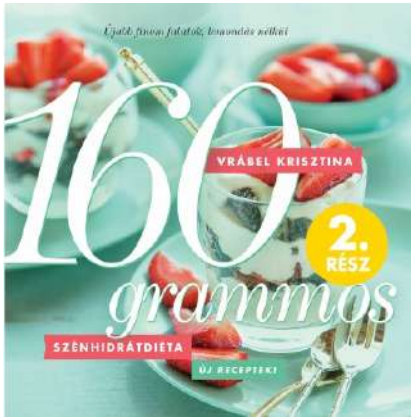
- A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A sajtokat bepanírozzuk. A céklát meghámozzuk, majd cikkekre vágjuk. Sütőlemezre sütőpapírt terítünk, rátesszük a panírozott sajtokat, megspricceljük olívaolajjal, mellétesszük a céklákat, erre is szórjunk olívaolajat. Szórjuk meg sóval és 15-20 percig süssük a sütőben. Addig a salátát mossuk meg, és vékonyra szeletelt lilahagymát tegyünk hozzá. Majd hozzákeverjük a sült céklát és balzsamecettel meglocsoljuk. A sajttal együtt tálaljuk.

- Forrás: Vrábel Krisztina: 160 grammos szénhidrát diéta 2.rész

AZ ELŐADÁS HÁTTERE

- http://haemochromatosis.org.uk/
- Vrábel Krisztina: 160 grammos szénhidrát diéta 2.rész





KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!