Életmód szerepe hemokromatózisban

KURUCZ VIRÁG
DIETETIKUS
SE – BELGYÓGYÁSZATI ÉS HEMATOLÓGIAI KLINIKA
2023.11.25.

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 szervezetünktől!

Forrás: Irish Haemochromatosis Association C.L.G.: Diet and haemochromatosis

Miért is fontos a vas?

- Szerepe van az oxigén szállításában
- Szükséges a normál agyműködéshez
- Szerepe van az anyagcserében (az energia-felvételben)
- Szükséges az izmoknak
- Csökkenti a fáradtságot

Mennyi szükséges naponta?

- Férfiaknak: 11 mg/nap
- Nőknek: menopauza előtt (18-50 év) 16 mg/nap
  menopauza után (50 év felett) 11 mg/nap

Forrás: Irish Haemochromatosis Association C.L.G.: Diet and haemochromatosis

Erre figyeljünk:

- 1. Az alapanyagok vastartalma (húsokban – vörös húsokban a legmagasabb)
- 2. Felszívódás: könnyen (hem vas) vagy nehezebben szívódik-e fel (nem hem-vas)
- 3. Gyakrabban lehet fogyasztani azokat az alapanyagokat, melyek a <u>vasfelszívódást csökkentik</u>
- 4. Csökkentsük azokat az alapanyagokat, melyek a vasfelszívódást segítik

Hem-vas ↔ Nem-hem vas

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

Forrás: Irish Haemochromatosis Association C.L.G.: Diet and haemochromatosis

Vasfelszívódást segítik

- Fruktóz: lehet gyümölcsöt enni! De: a gyümölcsleveket NE étkezéshez kötötten 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)

Forrás: Irish Haemochromatosis Association C.L.G.: Diet and haemochromatosis

Vasfelszívódást gátolják (inhibitorok)

- Fitátok: teljes kiőrlésű termékek, magvak, hüvelyesek
- Polifenolok: teában és kávéban található tanninok
- Kálcium: 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

Forrás: Irish Haemochromatosis Association C.L.G.: Diet and haemochromatosis

! 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 szükségese)!

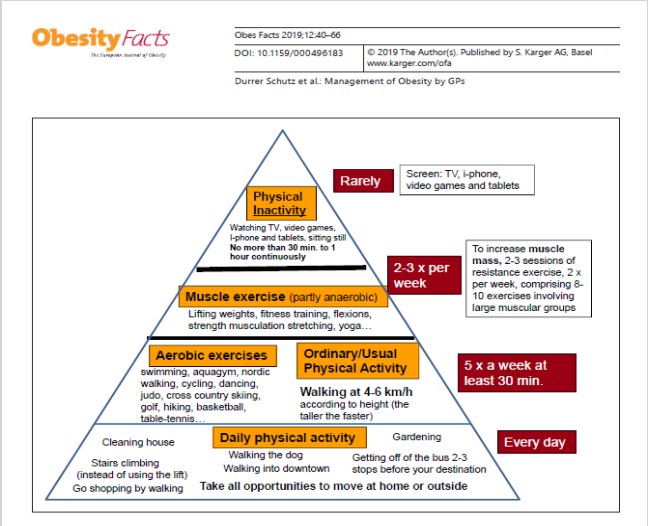
Forrás: Irish Haemochromatosis Association C.L.G.: Diet and haemochromatosis

Magyarországi ajánlás

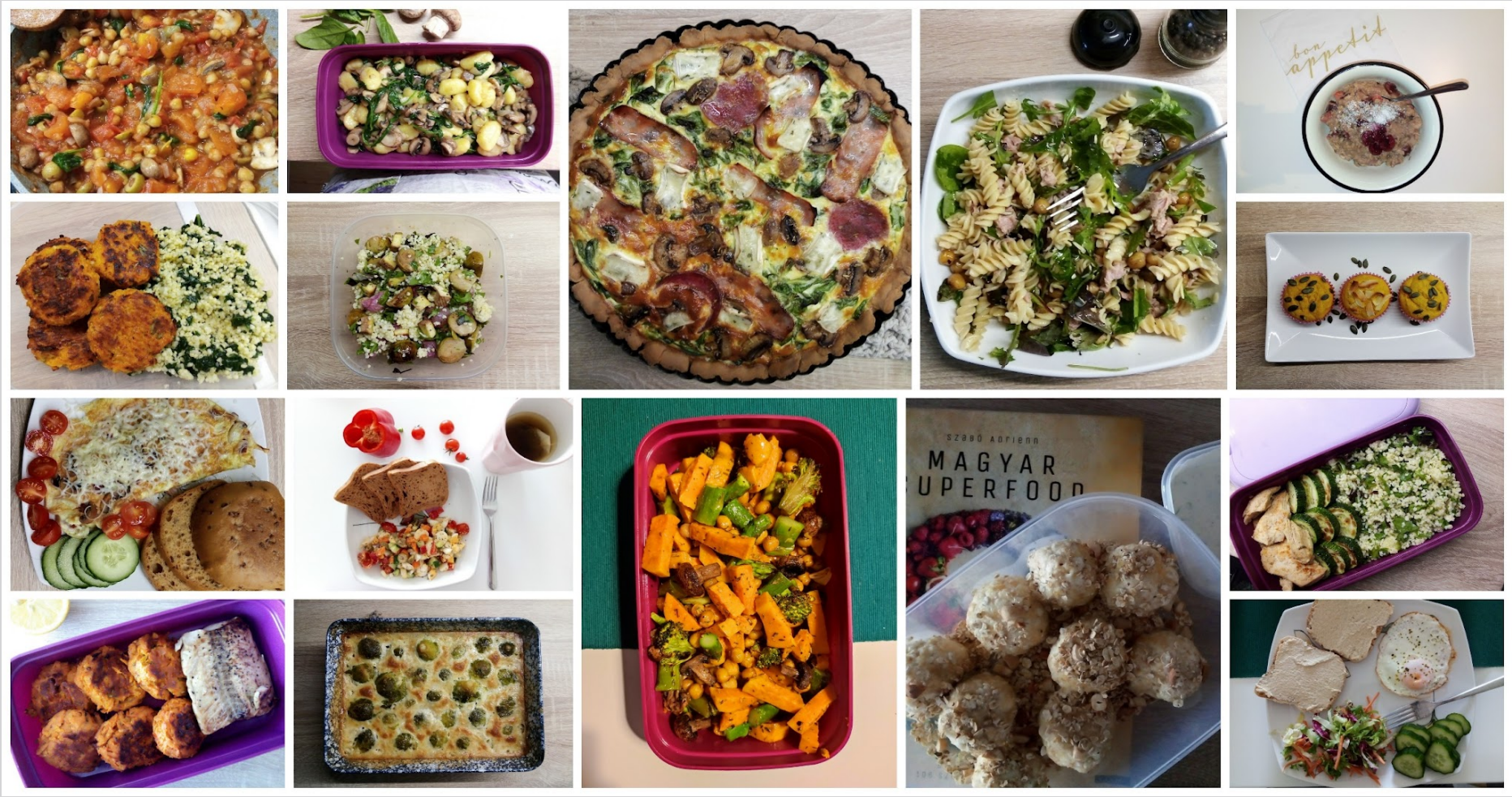
https://www.okostanyer.hu/

Útravalók:

- Minimum 3 főétkezés/nap
- Tányéron: rostban gazdag szénhidrát-forrás
  zsírszegény fehérje-forrás
  zöldség-zöldség-zöldség! (tányér fele)
- Megfelelő folyadék-bevitel: ~20-40 ml/ttkg/nap
- **ROST**: 500 g zöldség-gyümölcs/nap
  2/3-a zöldség, 1/3-a gyümölcs
- Mozgás: napi mozgáson felül!!! (séta, úszás, bicikli, tánc)
- Alvás: megfelelő minőségű és mennyiségű (éjfél előtti lefekvés, 6-8 óra)
- D-vitamin pótlás: késő ősztől tavaszig, ~2000 NE/nap, étkezéshez kötötten
- Omega-3 zsírsav: halakban, lenmagolajban, olajos magvakban (gyulladáscsökkentő)
- (Javaslat: Szabó Adrienn: Magyar superfood könyve ☺)



Karácsony…bármennyit ehetünk! Vagy mégsem…???

- A szervezetünk nem tesz különbséget a karácsony az év többi napja között!
- Pár tipp, hogy elkerüljük az epehólyag- és hasnyálmirigy-gyulladást:
  - Ilyenkor se felejtsünk el zöldséget fogyasztani! Pl. káposztát vagy salátákat
  - Halászlé mellé válasszunk teljeskiőrlésű kenyeret, sütőben sült/rántott hal mellé együnk zöldséget!
  - Nem kell 5-6 féle süteményt sütni, elég lehet 1 édes és 1 sós változat!
  - Ne legyen kint 0-24 órában a sütemény az asztalon, hanem tegyük el! Cseréljük le gyümölcsökre, magvakra.
  - Ilyenkor is lehet mozogni! Pl. egy családi séta délután kifejezetten felfrissít!
  - Ilyenkor sem lehet korlátlanul alkoholt fogyasztani!

Köszönöm a figyelmet!