



Diéták vezetése krónikus gasztrointesztinális betegségekben

Szegedi Tudományegyetem, Gyermekgyógyászati Klinika és Gyermekegészségügyi Központ

**Gyüre Eszter
Dietetikus MSc**

Mi a cél?

- **Tünetcsökkentés** célzott, időben behatárolt intervenciókkal
- **Malnutríció és hiányállapotok megelőzése** (energia–fehérje–mikrotápanyag fókusz)
- **Individualizálás:** beteg, betegségaktivitás, komorbiditás, gyógyszerek, életmód alapján
- **Algoritmus:** felmérés → beavatkozás → monitorozás → reintrodukción/személyre szabás
- **Mit értünk “diétavezetés” alatt?**
Nem „tiltólista”, hanem strukturált folyamat: a *minimálisan szükséges megszorítás* elvén, objektív követéssel.

Dietetikus bevonása a team munkába

Szegedi Tudományegyetem
Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ
Dietetika
6725 Szeged Tisza Lajos krt. 107.
064420112 Dietetikai Tanácsadás-Fekvő betegek
Osztályvezető: Balogh Dénes
Tel:

D i e t e t i k a i v i z s g á l a t k é r ő l a p

Beteg neve..... ██████████ KBA: 00000892273
Születési név..... ██████████ Esetszám: 62865755
Születési dátum... ██████████ Állampolgárság: HUN Telj. AZ: 32243826
Anyja neve..... ██████████ TAJ..... ██████████
Lakcím..... ██████████
Beküldő.....064420508 GYGF 06441050G Gyermek gasztro
64423 Dr. Szűcs Dániel
Vizsgálatkérés időpontja:2025.12.01 08:19
Ellátási sorszám.: 2025A3296/1 Nővéráll.-szoba-ágy:GY2N-232-06V

Vizsgálat dátuma: 2025.12.01 időpontja: 11:40

Rendelési adatok

A beutaló érvényessége: 2026.03.01
Térítési kategória: 6 - Fekvőbeteg részére végzett
ellátás

Íránydiagn.: K5190 Colitis ulcerosa k.m.n.
 tápláltsági állapot szűrése, táplálásterápiás javaslat
 konzultáció diéta beállításáról
 beteg diétájának ellenőrzése, módosítása
 étrendi tanácsadás a beteg (hozzátartozó) részére

Megjegyzés (oktatás tárgya, egyéb közlendő):

Tisztelt Kolléga!&
Kérem betegünk szíves dietetikai tanácsadását!&
Colitis ulcerosa miatt gondozott. Állapotromlás miatt került felvételre.
Parenterális táplálás indult. Terápiaváltás történt, melyet követően állapota
javulna kezdett. Enterális táplálás megkezdését kezdjük.&
Köszönettel:

2026.02.03

.....
Dr. Szűcs Dániel
64423

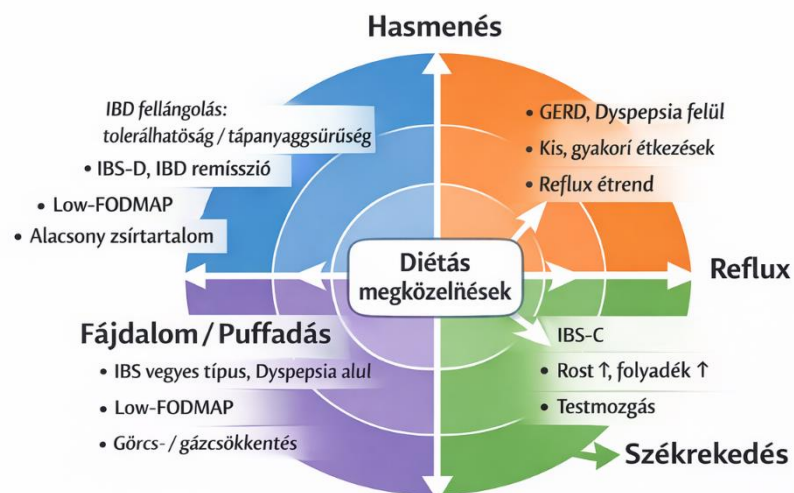
Miért fontos a szakember által vezetett táplálásterápia?

- Tünetek: fájdalom, puffadás, hasmenés/székrekedés, reflux
- Kockázatok: **malnutríció**, mikrotápanyag-hiány, sarcopenia
- Gyulladás/aktiváció ↔ étkezési tolerancia változik
- „Öndiagnózis” → túlzott megvonások, egyoldalú étrend



Krónikus betegségek, ahol a diéta kulcs

- IBS (irritábilis bél szindróma)
- IBD: Crohn, colitis ulcerosa
- GERD / funkcionális dyspepsia
- Coeliakia (glutén enteropathia)
- Krónikus pancreatitis, epeúti kórképek
- Rövidebb bél / veleszületett felszívódási zavarok (speciális)



Saját szerkesztés az alábbi ajánlások alapján:

AGA IBS CPU / Dyspepsia diet flow chart / ECCO IBD consensus / ACG GERD guideline

A diétavezetés 5 lépése (keretrendszer)

1. **Állapotfelmérés** (tünet, testsúly, labor, gyógyszerek, életmód)
2. **Célkitűzés** (mit tekintünk sikernek?)
3. **Beavatkozás** (minimálisan szükséges megszorítás)
4. **Monitorozás** (napló, kontroll, objektív mutatók)
5. **Reintrodukción / személyre szabás** (fenntartható étrend)

Gyakran a 3.lépéssel kezdünk-PROBLÉMA!

Alapfelmérés

- **Tünetek mintázata:** étkezéshez kötött? stressz? ciklikus?
- **Széklet:** Bristol-skála, vér/nyák, éjszakai tünet (red flag!!!)
- **Testsúlyváltozás,** étvágy, fáradtság
- **Korábbi diéták,** intoleranciák, kiegészítők
- **Gyógyszerek:** PPI, NSAID, metformin, antibiotikumok stb.
- **Labor/állapot:** vas, B12, folát, D-vit., albumin, CRP (betegségtől függően)

Monitorozás

- **Tünetpontszám** (0–10) + kiváltó étel gyanú
- **Széklet** gyakoriság/forma
- **Testsúly**, derékkörfogat, erőnlét
- **Táplálékbevitel** (rövid 3 napos napló)
- **Minőség:** alvás, stressz, fizikai aktivitás
- **Kontroll:** 2–6 hét (intervenciótól függ)

A napló nem 'büntudat eszköz', hanem nyomozás!


Irritábilis bél szindróma

•Gyerekekre (és serdülőkre) vonatkozó, kifejezetten IBS-t és funkcionális hasi fájdalmat is lefedő szakmai irányelv 4-18 éves gyermekek: **ESPGHAN / NASPGHAN – közös kezelési irányelv (2025)**

•A gyermek/serdülő funkcionális GI zavarok (köztük IBS) **tünet-alapú** definícióját és diagnosztikai kritériumait a **Róma IV** adja meg


GYERMEKKORI IBS (Irritábilis Bélszindróma) +

FŐ TÜNETEK




- Hasi fájdalom, görcsök
- Székrekedés vagy hasmenés
- Puffadás, teltségérzet
- Székelési inger, nem teljes kiürülés


IBS ALTÍPUSOK




IBS-D
Hasmenés-domináns



IBS-C
Székrekedés-domináns



IBS-M
Kevert típus



IBS-U
Nem besorolható


VESZÉLYJELEK • 'RED FLAG' TÜNETEK

- Vér a székletben
- Fogyás, tartós panaszromlás
- Láz, vérszegénység

⚠️ Családi IBD vagy coeliakia anamnézis

KEZELÉSI ELSŐ LÉPÉSEK

- Rostpróba (pl. psyllium)
- Lactobacillus rhamnosus GG
- Pozitív edukáció



Forrás: ESPGHAN / NASPGHAN Guidelines for IBS & FAP-NOS Kezelési irányelv, JPGN 2025.

A gyermekkori IBS-ben a tünetek és az altípus alapján indulunk el, **de mindig figyelünk a red flag jelekre, és kerüljük a túlzottan restriktív diétákat.**”

Alacsony FODMAP tartalmú diéta

FODMAP: fermentálható oligo-, di- és monoszacharidok, valamint poliolo (Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides and Polyols)

A leggyakrabban fogyasztott FODMAP-ok az alábbiak:

- **Fruktóz:** Ez egy egyszerű cukor (monoszacharid), amely a gyümölcsökben és zöldségekben, valamint élelmiszerekhez mesterségesen hozzáadva fordul elő.
- **Laktóz:** A másik neve tejcukor, és a tejtermékekben található meg.
- **Fruktánok:** Megtalálhatók sokféle élelmiszerben, többek között a gluténtartalmú gabonákban, mint pl. búzában, rozsban, árpában.
- **Galaktánok:** Nagy mennyiségben fordulnak elő a hüvelyesekben.
- **Poliolok:** Az élelmiszerekben előforduló fajtájuk a cukoralkoholok, mint pl. a xilit(ol), szorbit(ol), maltit(ol) és mannit(ol). Egyes gyümölcsökben és zöldségekben található meg. Előszeretettel használják őket édesítőszerként.

Alacsony FODMAP tartalmú diéta

Low-FODMAP (eliminációs fázis)

gyakori példák az első, maximálisan 2-6 hetes szakasz szakaszhoz

| ✓ Fogysztható élelmiszerek | | ! Kerülendő élelmiszerek / magas FODMAP | |
|---|--|--|---|
| Gabonák, keményítők | | Gabonák, keményítők / magas FODMAP | |
|  | rizs, burgonya, zab, quinoa, kukorica tortilla, polenta |  | büzaalapú termékek (bulgur, kuszkusz, búzadara/semolina), rozs, árpa |
| Gabonák, keményítők | sárgarépa, uborka, paradicsom, spenót, padlizsán, saláták; metélőhagyma zöld része | Zöldségek | hagyma, fokhagyma, karfiol; sokaknál gomba (adagfüggő) |
| Zöldségek | sárgarépa, uborka, paradicsom, spenót, padlizsán, saláták; metélőhagyma zöld része | Gyümölcsök | alma, körte, görögdinnye, aszalt gyümölcsök gyakran |
| Gyümölcsök | szőlő, kiwi, citrusfélék, ananász, (éretlen) banán | Tejtermékek | tej, joghurt, fagylalt (laktóz miatt - kivételek lehetnek) |
| Tejtermékek | laktózmentes tej/joghurt, több érlelt sajt | Fehérjeforrások | hüvelyesek nagy része (GOS miatt) |
| Édesítők | sima cukor kis mennyiségben, juharszirup (adagfüggő) | Édesítők, „cukormentes” poliolok: | szorbit, mannit, xilit (gyakori a „cukormentes” rágókban/édességében) |

- **Elimináció:** általában 2-6 hét, utána reintrodukció — nem életmóddiéta. *Forrás: ACG + CUH NHS + Monash University + AGA ajánlások.*
- **Adagfüggő:** ami “low” lehet kis mennyiségben, nagy adagban átsűszhat.

Eliminációs fázis: 2-6 hét
Visszavezetés fázisa: 8-12 hét

Alacsony FODMAP tartalmú diéta-esetbemutató

15 éves fiú

2025.július SZTE gyermek gasztroenterológia ambulancia

Anamnézis

Változóan fennálló hasfájás, valamint vizes, híg, fájdalmas székletürítés miatt kéri vizsgálatát háziorvosa. Tejmentes diétát tart, néha van diétahiba. Tej bevitellel nem függ össze a panasza.

Tünetei kb hetente 1x állnak fenn.

Panaszai április végén indultak, de már előtte is hajlamos volt hasmenésre, heti 1x, de akkor még nem fájt.

Vért nem lát a székletben, van, hogy teljesen norm az állag. 2 kg fogyott, de már visszanyerte. Éjszaka most nem ébred fel, májusban még igen. Más alarm tünet nincs.

Stressz szituáció tünetei rontja.

Májusi laborokban széklet vér 3x gy. poz. Calprotectin 6,1 ug/g. Coeliakia nem igazolódott.

Más kezelt betegség nincs.

gy.: nem kap.

CAVE: nem ismert.

Család: anyai nagybácsi UC.

Jelen

státusz:

Jó ált. áll, muscularis típus. Szív, tüdő, has fiz. neg. Törzsön számos naevus. Perianalisan kóros nincs.

Epikrízis:

Tisztázatlan, potenciálisan organikus eredetű tünetek miatt endoszkópiákra előjegyezzük, a kismértékű javulás alapján egyelőre elektív időpontra: 2025.08.27. 7:30.

Tünetek romlása esetén feltétlenül jelentkezzenek Sűrűsségi ambulanciánkon, ill. visszajelzést kérek.

Az endoszkópia tervezett időpontja előtt emailben jelezzenek állapotáról.



Alacsony FODMAP tartalmú diéta-esetbemutató

Műtéti leírás:

08.27.

Gastroscoopia: -Oesophago-gastro-duodenoscoopia, ileo-colonoscoopia

Praemedicatio: iv anesztézia

Leírása: a szájpadon fém eszköz (fogszabályzó). A gégebemenet a vizsgálat végén is szabad. A nyelőcső tágassága szabályos, a nyálkahártya ép. A cardia a fogsor vonaltól 47 cm-nél, inversioban is jól zár, a Z vonal szabályos helyzetű. A gyomor redőzete megtartott, a peristaltica végigfut, a nyálkahártya ép. Benne kp., bennék látható. A pylorus zárt, könnyen átjárható. A bulbusban és a duodenum mélyebb részeiben a nyálkahártya ép.

Feljutás a caecum kúpig, onnan az ép terminalis ileumba. A sigmában egy lencsényi elődomborodás, amely prominens Peyer plakk, vagy széles alapú apró polipnak

e-MedSolution

Oldal: 1/2

Nyomtatva:

tűnik, sigma biopszia innen. Egyebütt a haustratio megtartott, a nyálkahártya ép.

Biopsziák, szövettan.

Dr. Szűcs Dániel

Vélemény: panaszait magyarázó kóros makroszkópos eltérés nincs.

Nyelőcső: NORM - Normál endoscopos lelet

Gyomor: NORM - Normális

Nyombél: NORM - Normális

Endoscopia

Alacsony FODMAP tartalmú diéta- esetbemutató

2025.10.13-SZTE Gyermekklinika Nappali Kórház-dietetikai konzílium
 gasztroenterológustól –FODMAP diétával kapcsolatos konzílium kérése
 TS:65,1 kg TM: 175 cm

Egyéb vizsgálatok:

DIEFDT - Dietetikai Tanácsadás Fekvő bete

A beutaló 2026.01.11

érvényessége:

Térítési kategória: 6

Kimenő diagnózis: K9210 Vérszékelés

Tápláltsági rizikószűrés BMI percentil

módszere:

Tápláltsági állapot: Pcs: 50-75%

Energia- és tápanyagszükséglet:

Energiaszükséglet: 45 kcal/ttkg/ nap

Étrendi javaslat:

Gasztroenterológiai panaszok miatt FODMAP diétát kezdünk, melynek eliminációs fázisa 6 hétig fog tartani, majd a visszavezetési fázis következik.

5.héten a gyermek táplálkozási és tüneti naplót küld részemre , majd ezt kielemezzük és ennek függvényében kezdjük el a visszavezetést.

A táplálási-,táplálásterápiás folyamat,dietet. oktatás rövid összefoglalása:

A megbetegedés lényege, az étrendi kezelés főbb szempontjainak ismertetése.

Az étrend tápanyag-összetételének irányelvei.

Ajánlott konyhatechnikai műveletek ismertetése.

A napi étkezési ritmus kialakításának fontossága.

[X]Étrendi útmutató

[X]Nyersanyagválogatási útmutató

[X]tápláltsági állapot szűrése-, táplálásterápiás javaslat, kontroll történt

[X]gasztroenterológiai egyénre szabott dietetikai alapoktatásban részesült

[X]dietetikai ismeretek felmérése, ellenőrzése, kiegészítése történt

Alacsony FODMAP tartalmú diéta-esetbemutató

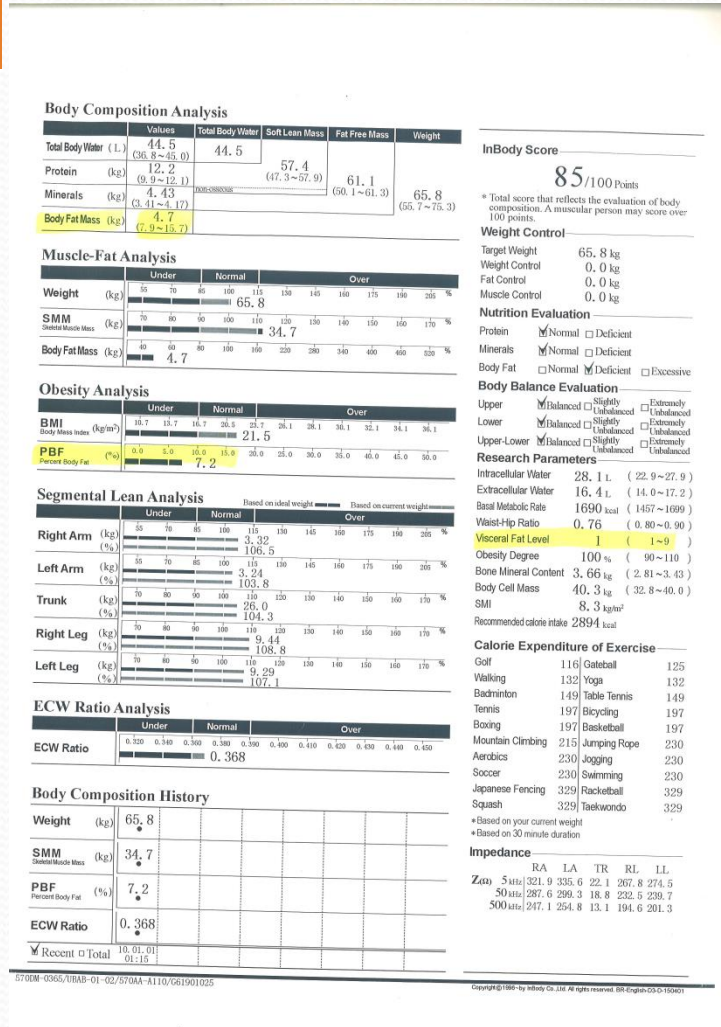
A táplálkozási napló alapján elmondható:

- A szendvics mindig a tönkölykenyérből készült, általában egy sonka van benne laktózmentes vajjal.
- A tészta vagy tönköly vagy kukoricalisztből készült.
- A kukoricapelyhet laktózmentes tejjel eszi reggelként.
- Amikor csak sima tésztát ír, akkor arra laktózmentes tejfölt szokott tenni.
- A tortilla meg a pizza is kukoricalisztből ill.rizslisztből volt.
- **Párszor előfordult, hogy evett olyat, amit nem lett volna szabad** (pl.tejcsoki, szója), illetve a napi tejtermék mennyisége általában meghaladja a fél litert (laktózmentes).
- Kétszer volt 1-2 napig vizes hasmenése ez alatt a 6 hét alatt.
- **2025.12. 03: Diétahibákat+ visszavezetés folyamatát átbeszéltük, kontroll + Inbody mérés 6 hét múlva**

Alacsony FODMAP tartalmú diéta esetbemutató

- 2026.01.12-SZTE Gyermekklinika SBA
- OMSZ
- Szárazföldi edzés után, úszás- rosszullét a medencében-tachypnoe, hideg végtagok, szaggatott beszéd
- Konzílium gyermek inenzív osztály, neurológia, kardiológia
- Labor –magasabb LDH, CK, CK-MB
- Troponin –T, D-Dimer , vérkép egyebekben normális
- EEG negatív, SZÍV UH negatív
- javasolt Holter EKG, sportorvosi vizsgálat ajánlott-amatőr versenysportoló
- Kórjelző nem igazolódott

Inbody testösszetétel mérés -2026.01.26



Hétvégén 32 km-t futott, annak ellenére , hogy a neurológus , sportorvos eltiltotta a túlzott testmozgástól

Zsírbevitel legalább az össz energia 35%-át tegye ki, omega -3 zsírsavak!

Táplálkozási zavar felmerül-kontroll 1 hó múlva!

fodmapbarat.hu

BioGaia
FODMAPbarat.hu

A FODMAP-ról Receptek Típek FODMAP-barát termék Rólunk Dietetikusaink GYIK

tartva az alacsony FODMAP diéta szabályait. Hónapról hónapra új receptekkel várunk!



Vegán túrótorta - 12 szeletes

DESSZERT VEGÁN



Kölesfasírt

FŐÉTEL CUKORMENTES
VEGETÁRIÁNUS



Sült lazac petrezselymes rizzsel

FŐÉTEL CUKORMENTES



Tortilla - rizs alapú

REGGELI CUKORMENTES



Narancsos-lilakáposztás saláta

SALÁTÁK VACSORA VEGÁN



Sajtos-brokkolis palacsinta

REGGELI VACSORA

CUKORMENTES VEGETÁRIÁNUS



Túrós pogácsa

DESSZERT VEGETÁRIÁNUS



Rozé kacsamell narancsos sárgarépapürével

FŐÉTEL LEFÉLTTEL EGY



://fodmapbarat.hu/kapcsolat/

IBD-Crohn

ECCO-ESPGHAN 2020 guideline update

A cél tipikusan: **tüneti remisszió + gyulladás markereinek rendezése + növekedés helyreállítása**, és lehetőség szerint **nyálkahártya-gyógyulás**.



1) Indukció (fellángolás) dietetikai szempontból: EEN a kulcsszó

•Mit jelent?

- Meghatározott ideig (gyakorlatban gyakran 6–8 hét)

• Miért preferált gyerekeknél?

- hatékony remisszióindukció lumenalis Crohn-ban,
- közben **javítja a tápláltságot** és a növekedési paramétereket,
- elkerülhető/csökkenthető a szteroid-expozíció.

•Hogyan zajlik protokollszerűen?

- dietetikus kiszámolja az **energia- és fehérjecélt** (testsúly, növekedés, pubertás, aktivitás, gyulladás alapján),
- kiválasztják a formulát (gyakran **polimer** tápszer is elég),
- ütemezik a bevittet (több részlet, vagy szondán át, ha kell),
- **monitorozzák** testsúlyt, tüneteket, laborokat/markereket, toleranciát,
- a végén **strukturált visszavezetés** történik ételekkel (centrumprotokoll szerint), miközben fenntartó kezelés indul/fut tovább.

2) Fentartás dietetikailag: tápláltság, növekedés, hiányállapotok

A) Növekedés és testösszetétel

Gyerek Crohn-ban a dietetikai követés “piros lámpái”:

- testsúly stagnálás/csökkenés,
- testmagasság percentilis esése vagy növekedési sebesség romlása,
- pubertás késése,
- alacsony izomtömeg / rossz testösszetétel.

Ilyenkor célzottan:

- energiabevitel emelése (akár **kiegészítő tápszerekkel**),
- fehérjecél biztosítása,
- terhelhetőség és étkezési tolerancia felmérése.

2) Fentartás dietetikailag: tápláltság, növekedés, hiányállapotok

B) Mikrotápanyagok és hiányok (IBD-ben nagyon gyakori)

A dietetikai protokoll része, hogy **rendszeresen figyeljük és kezeljük:**

- **vashiány / anaemia,**
- **D-vitamin és kalcium** (csontanyagcsere, szteroidhasználat, gyulladás miatt),
- **B12** (ileum érintettség/rezekció esetén kiemelten),
- **folát** (gyógyszerektől is függhet),
- **cink, magnézium, szelén** (főleg elhúzódó hasmenés, malabszorpció esetén).

2) Fenntartás dietetikailag: tápláltság, növekedés, hiányállapotok

C) Rost, laktóz, “kímélő” étrend – mikor indokolt?

- **Remisszióban** általában a cél a **minél teljesebb, változatos, életkornak megfelelő** étrend.
- **Szűkületgyanú / szűkületes betegség** esetén lehet átmenetileg **rost- és darabosságcsökkentett** megközelítés (hogy ne provokáljon subileust), de ezt **orvosi/dietetikusi** alapon érdemes vezetni.
- **Laktóz kerülése** csak akkor “protokoll”, ha egyértelmű intolerancia gyanú/igazolás van; különben felesleges megszorítás lehet.

3) “Terápiás diéták”

Terápiás diéták

| | | |
|--|--|--|
| <p>EEN Exkluzív Enterális Táplálás</p>  | <p>PEN Részleges Enterális Táplálás</p>  | <p>CDED + részleges tápszer Ellenőrzött étrend + részleges tápszer</p>  |
|--|--|--|

CDED diéta

1. fázis 0-6. hét

2. fázis 7-12. hét

3. fázis 13-. héttől

Kötelezően fogyasztandó élelmiszerek



Fehérjében gazdag ételek
Friss csirkemell minimum 150-200 g/nap (korlátlanul)
2 tojás/nap



Szénhidrátban gazdag ételek
2 burgonya/nap: hámozva, főzve és kihűtve, szükség szerint felmelegítve, nem egy étkezésre elfogyasztva



Gyümölcsök
2 banán/nap
1 alma/nap hámozva

Megengedett élelmiszerek



Fehérjében gazdag ételek
1 adag friss, sovány hal, hetente egyszer csirke helyett: busa, fogas, harcra, pisztráng, hekk (nem rántva), tókehal



Szénhidrátban gazdag ételek
Fehér rizs (korlátlanul)
Rizisztéta tartósítószer nélkül egy adag/nap
Rizliszt ételkészítéshez (korlátlanul)



Gyümölcsök
1 avokádó/nap (étkezésenként legfeljebb 1/2 avokádó)
5 érett eper/nap (szükségtől esetén nem megengedett)
1 szelet sárgadinnye/nap



Zöldségek
2 paradicsom/nap (vagy 6 kókteleparadicsom). További paradicsomokat lehet házi paradicsomszósz készítéséhez használni.
2 uborka/nap (szükség esetén hámozva)
1 répa/nap
Friss spenót (1 bögre** nyers levél/nap)
3 salátalevél naponta egyszer



Fűszerek, ízesítők
Olaj: olívaolaj, repcelőaj
Fűszerek (tisztá): só, fehér bors, paprika (pl. édes nemes paprika), fahéj, kömény, kurkuma
Friss fűszernövények: kurkuma, menta, oregánó, koriander, rozmaring, zsálya, bazsalikom, kakukkfű, kapor, petrezselyem

Egyéb ízesítők: vöröshagyma, lilahagyma, fehérgyöngy, maggyöngyhagyma, fokhagyma (nyersen illetve zsíradék nélkül a fogyasztásuk nem javasolt) csak fűszerezésre, ételtek, pácolók ízesítésére, gyömbér, citromlé
Édesítőszer: méz (3 evőkanál/nap), kristálycukor (4 teáskanál/nap)

Kötelezően fogyasztandó élelmiszerek



Fehérjében gazdag ételek
Friss csirkemell minimum 150-200 g/nap (korlátlanul)
2 tojás/nap



Szénhidrátban gazdag ételek
2 burgonya/nap: hámozva, főzve és kihűtve, szükség szerint felmelegítve, nem egy étkezésre elfogyasztva



Gyümölcsök
2 banán/nap
1 alma/nap hámozva

Megengedett élelmiszerek és italok



Fehérjében gazdag ételek
Friss, sovány hal, hetente egyszer csirke helyett
Egy tonhalkonzerv hetente egyszer olíva- vagy repcelőajban
A vörös hús nem ajánlott. Kerüljük el. Maximum 200 g feldolgozatlan sovány marhahús (hátszín) megengedett egy héten egyszer.



Szénhidrátban gazdag ételek
Fehér rizs (korlátlanul)
Rizisztéta tartósítószer nélkül (egy adag/nap)
Rizliszt sütéshez, főzéshez (korlátlanul)
1 szelet sárgadinnye/nap
Teljes kiőrlésű búza-, rozs- vagy árpa kenyér 1 szelet/nap
Lencse, borsó, csicseriborsó vagy bab 1 bögre** száraz/nyers/nap
Quinoa, köles, hajdina (korlátlanul)
1 bögre** zabpehely (egy adag zabkásaival vagy készíthető 2 naponta)



Gyümölcsök
1 avokádó/nap (étkezésenként legfeljebb 1/2 avokádó)
5 érett eper/nap (szükségtől esetén nem megengedett)
1 szelet sárgadinnye/nap
Körte, barack vagy kiwi/nap fogyasztásba a 7-9. héttől
10 szem vagy 1 bögre** kék-áfonya helyettesítheti az epret
A 10. héttől minden gyümölcs bevezethető kis adagokban (kivéve azokat, melyek szerepelnek a tilólistán) Például 1 bögre** felkockozott mangó ananászt vagy narancslevelet



Zöldségek
2 paradicsom/nap vagy 6 kókteleparadicsom. További paradicsomokat lehet házi paradicsomszósz készítéséhez használni.
2 uborka/nap hámozva
1 répa/nap
Friss spenót (1 bögre** nyers levél/nap)
3 salátalevél naponta egyszer
Cukkini (1 nagy vagy 2 kicsi), 4-6 friss gomba, 2 brokkoli- vagy karfiolrósza (de nem egyszerre)
A 10. héttől minden zöldség bevezethető (kivéve azokat, melyek szerepelnek a tilólistán) Például 1, édes csipocspaprika, káposzta és cékla
Olajos magvak
Mandula vagy dió (sótlan, porkórtelen, feldolgozatlan) 6-8 szem naponta
Nyers tahini (emulziószer- és szulfitesmentes) - 2 evőkanál naponta



Fűszerek, ízesítők
Olaj: olívaolaj, repcelőaj
Egyéb ízesítők: hagyma (csak fűszerként), fokhagyma, gyömbér, friss citromlé
Édesítőszer: méz (3 evőkanál/nap), kristálycukor (4 teáskanál/nap)
Sütőpor vagy szódatókkarbóna (élesztő nem)

Hétköznapok A II. fázis diétája alkalmazható a hét öt napján a következő kiegészítésekkel:

Megengedett élelmiszerek és italok



Fehérjében gazdag ételek
2 tojás/nap
Friss csirkemell (korlátlanul)
Kerülendő: bőr, szárnyak és belsőségek
Friss tengeri gyümölcs, sovány hal vagy lazac hetente egyszer. Kerülendő: alacsonyabb vagy fagyaszott tengeri gyümölcsök és hal
Egy tonhalkonzerv hetente egyszer olíva- vagy repcelőajban
A vörös hús nem ajánlott. Kerüljük el. Maximum 200 g feldolgozatlan sovány marhahús (hátszín) megengedett egy héten (egyszer egy héten)



Szénhidrátban gazdag ételek
2 burgonya/nap: hámozva, főzve és kihűtve, szükség szerint felmelegítve, nem egy étkezésre elfogyasztva
Fehér rizs (korlátlanul)
Rizisztéta tartósítószer nélkül (egy adag/nap)
Rizliszt sütéshez, főzéshez (korlátlanul)
1 bögre** zabpehely (egy adag zabkásaival vagy készíthető 2 naponta)



Gyümölcsök
Minden gyümölcs ill. szulfitesmentes aszalt gyümölcs, kivéve a tilólistán felsoroltak (Szükségtől esetén a rostok bevétele megkönnyíti igényelhet, konzultáljon orvosával, dietétussalával)



Zöldségek
Minden zöldség, kivéve a tilólistán felsoroltak
Egy csésze fekete kávé vagy tea (nem instant vagy kapszulus kávé, naponta egyszer)



Italok
Egy csésze fekete kávé vagy tea (nem instant vagy kapszulus kávé, naponta egyszer)



Fűszerek, ízesítők
Egyéb ízesítők: vöröshagyma, lilahagyma, fehérgyöngy, maggyöngyhagyma, fokhagyma (nyersen illetve zsíradék nélkül a fogyasztásuk nem javasolt) csak fűszerezésre, ételtek, pácolók ízesítésére, gyömbér, citromlé
Édesítőszer: méz (3 evőkanál/nap), kristálycukor (4 teáskanál/nap)
Sütőpor vagy szódatókkarbóna (élesztő nem)
Friss fűszernövények: menta, oregánó, koriander, rozmaring, zsálya, bazsalikom, kakukkfű, kapor, petrezselyem

*Az egyes élelmiszerekből az elfogyasztható mennyiségét a beteg aktuális energia- és tápanyagszükséglete határozza meg (a „korlátlanul” fogyasztható élelmiszerek esetén is figyelembe kell venni a javasolt energiaszámot).
**1 bögre 240-250 ml

Minden más ételre, itálra és fűszerre a II. fázis megszorításai érvényesek

Tankonyha kialakítása az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központban





Karácsonyi party menüsorunk

A SÉF ÉS A KISÉRTŐ

Menü

Mangósálatka

- Karfiol-zellerkrémes leves tökmagolajos rettekfrántóval
- Edesburgonya-püré, sült cékla és édeskömény, narancs
- Vanília-fahéjas tápiokapuding, feketeribizli-meggy sorbet

