

PROKTOLÓGIA BETEGTÁJÉKOZTATÓ

Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrum

Bevezető

A végbél a vastagbél utolsó, 15 - 30 cm hosszú szakasza. Latinul rectum, ami a rectus - egyenes szóból ered, azonban megtévesztő ez az elnevezés, mert ha a végbél anatómiai elhelyezkedését vizsgáljuk, akkor korántsem egyenes lefutású üregről van szó. Ennek a járatnak lefelé haladó része, a külvilágra nyíló canalis analis. A két terület találkozása meglehetősen bonyolult felépítésű és ennek az összetettségnek szerepe van a végbél gyakori betegségeinek kialakulásában. Az itt meggyűlő és pangó, ritkán, nehezen ürülő széklet a **végbélnyílás (anus) berepedését** (fissura ani) eredményezheti, a rendszeres székrekedés, de más állapotok (pl. M. Crohn, colitis ulcerosa, ételallergiák, ételintoleranciák) is vezethetnek gyulladáshoz, melynek következtében **tályog** (abscessus), **sipoly** (fistula), végső esetben **tumor** alakulhat ki, melynek megelőző állapota a még jóindulatú szövetszaporulat a **polip** (polyp). A végbél legfontosabb feladata az emésztőrendszer felől érkező gázok és a széklet tárolása, külvilágtól való visszatartása, egészen addig, míg akaratlagosan úgy nem dönt az egyén, hogy azok szabadon távozhatnak. Ennek az akaratlagos képességnek elvesztése a **széklettartási képtelenség** (faecalis inkontinencia). A végbélnyílás fölött, a kötőszövetben, úgynevezett vénás fonat található, ezek a vénák, fokozódó nyomás esetén kitágulhatnak és a végbélnyílásban is megjelenhetnek, ez az **aranyér** (nodus haemorrhoidalis), mely érzékeny, gyulladásra, vérzésre hajlamos terület.

A végbelet érintő megbetegedések dietoterápiája szakaszokra osztható, annak alapján, hogy:

- **Megelőzés** céljából szükséges módosítani a fennálló táplálkozási szokást, ebben az esetben ismert például a székrekedés ténye, vagy családi anamnézisben fellelhető kórelőzmény mely hajlamosító tényező a végbelet érintő kórállapotok megjelenésére, de betegség még nem -, legfeljebb aranyér áll fenn. (Első fázis)
- **Akut állapot** - gyulladás, fájdalom, váladékos-, véres székletürítés, széklettartási nehézség (faecalis inkontinencia), kapcsán javasolt a táplálkozás megváltoztatása, a fennálló panaszok csökkentése, minimalizálása, a gyógyulási folyamatok támogatása céljából. (Második fázis)
- **Lezajlott, gyógyult folyamatot** követően, az ismételt kiújulás lehetőségének csökkentését célozza az étkezési szokások befolyásolása. (Harmadik fázis)

Első fázis - Székrekedés kezelése:

A székletürítési szokás és annak megváltozása sajnos még mindig tabunak számít hazánkban, pedig a komolyabb problémák kialakulása sokszor valahol itt kezdődik, és gyakran még visszafordítható folyamat lenne. A nehezen üríthető (sokáig tart, jelentős energiabefektetést igényel, fájdalommal jár), kemény, száraz, vagy göcsörtös, bogyós széklet, a ritkuló székletürítés mind rendellenes és elsősorban csak életmódbeli beavatkozást igényel. A székletürítési szokások személyenként változóak, de heti három, vagy annál ritkábban ürített széklet egészségügyi szempontból székrekedésnek minősül.

A táplálkozási szokások módosítása, a folyadékbevitel és a fizikai aktivitás növelése a legtöbb esetben hatékonyan kezeli a problémát.

Ezek a hosszú távon működőképes megoldások sokkal inkább javasoltak, mint az állapot hashajtókkal való kezelése, azonban előfordul, hogy ez utóbbi sem elkerülhető.

A székletürítési szokások normalizálásának elsődleges feltétele a táplálkozás során megfelelő mennyiségű rostbevitel biztosítása.

Rostok: Jellemzően gabonákban, zöldségekben, gyümölcsökben, olajos magvakban jelenlévő összetevők, melyek ellenállnak az emésztőenzimeknek, ezért emésztetlen formában jutnak le a vastagbélbe, ahol a bélbaktériumok által különböző mértékben kerülnek lebontásra. Ennek a folyamatnak a következtében szervezetünk, szempontjából pozitív hatású anyagok keletkeznek. A rostok részleges lebontásával párhuzamosan bélgázok keletkeznek. A rostok maradványai és a keletkezett bélgázok a végbélen keresztül távoznak a testből.

A napi rostbevitel ajánlott mennyisége 1000 kilokalóriánként 14 gramm, általánosságban egy felnőtt emberre vonatkoztatva 25 - 35 gramm /nap.

Az átlagember rostbevitel Magyarországon az ajánlott mennyiség felét éri el. Ideális esetben minden étkezés tartalmaz zöldséget (a burgonya önmagában nem elég!) és/vagy gyümölcsöt, összességében a táplálkozásunk felét ezek a zöldségek és gyümölcsök teszik ki.

Gondold végig, hogyan néz ki a tányérod mikor megpakolod reggelire, ebédre vagy vacsorára, milyen mértékű a zöldség- és gyümölcsfogyasztásod, és ebből fakadóan rostbevitel az ideálishoz képest?



<https://food-guide.canada.ca/en/>

Ez mind rostforrás:

Gyümölcsök: Alma, körte, őszibarack, eper, málna, szeder, áfonya, meggy, cseresznye, szilva, szőlő és a sor akármeddig folytatható, minden gyümölcs, változó mértékben, de értékes rostforrás.

Zöldségek: Sárgarépa, fehérrépa, sütőtök, spárga, paradicsom, paprika, zöldborsó, bab, lencse, gomba, kukorica, karfiol, brokkoli, karalábé, zeller, úgy, mint az összes többi zöldség, alkalmas a szükséges rostbevitel biztosításához.

Teljes kiőrlésű (tk.) gabonák, álgabonák: Teljes kiőrlésű vagy részben teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér, pékáru, tészta, zab, barna rizs, quinoa, hajdina, köles, bulgur. A fehér és a teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk sem tiltottak, vagy kizárólagosan javasoltak egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás esetében, lehetőség szerint változatosan fogyaszsd ezeket a termékeket.

Olajos magvak: Az olajos magvak, a napraforgó, a tökmag, dió, mandula, mák és az összes többi, értékes zsírsav-, és rost forrásai a megfelelő táplálkozásnak. Kétségtelenül jelentős kalóriatartalommal bírnak, de mértékletes fogyasztásuk kifejezetten ajánlott. Lehetőség szerint válaszd a sómentes változatokat!

Az élelmi rostok két nagy csoportra, a vízben oldódó-, és a vízben nem oldódó élelmi rostok csoportjára oszthatók fel.

Vízben oldódó élelmi rostok (VOÉR):

Jelentős duzzadásra való képességgel rendelkeznek, ezáltal megfelelő mennyiségű folyadék környezetében gélszerű állapotot biztosítanak, amely hasmenés esetén lassítja az emésztőrendszeren való áthaladást, azonban ez a gélszerű halmazállapot székrekedés esetén is pozitív hatással bír. Ahogy a vizet, úgy különböző toxikus anyagokat is képesek megkötni, pozitívan befolyásolják a szénhidrát- (lassítja a szénhidrátok felszívódását), és a zsíranyagcserét (epesavak és koleszterin megkötése által csökkenti a koleszterinszintet).

Vízben nem oldódó élelmi rostok (VNOÉR):

Étkezések során növelik a teltségérzet kialakulását. Jelentős a vízmegkötő kapacitásuk. Növelik a széklet tömegét, ezáltal elősegítik a rendszeres székletürítést. Elősegítik a rákkeltő anyagok gyorsabb, bélből való eltávolítását, így a vastag-, és a végbélre gyakorolt hatást rövidebb ideig fejtik ki ezek a kártékony dolgok.

A rostbevitel, hirtelen, drasztikus növelése emésztési panaszokat válthat ki. Fokozatosan célszerű emelni és végül életvitel szinten megtartani az ideális mértékű zöldség- és gyümölcsfogyasztást.

A leggyakrabban fogyasztott, rostot tartalmazó élelmiszer nyersanyagok listáját lásd, a későbbi táblázatban!

Húsok-, húsipari termékek:

A vastag-, és végbél tumorok kialakulása és a feldolgozott, tartósított húsipari termékek fogyasztása között egyértelmű az összefüggés. Ezért megelőzés szintjén is érdemes csökkenteni, vagy akár teljesen elhagyni táplálkozásodból a felvágottak, szalámik, virslik stb., fogyasztását! Különös jelentősége van ennek, azok esetében, akiknek felmenőik között fordult elő ilyen jellegű tumoros elváltozás!

A sertés, marha és egyéb emlősök hújának, heti három adagnál (kb. 500 g főzve, sütve, kb. 700 - 750 g nyersen mérve) nagyobb mértékű fogyasztása, feltételezhetően összefüggésbe hozható a vastag-, és végbél tumorok előfordulásával. Ezért az ajánlott fogyasztási mennyiséget ezen élelmiszerek kapcsán is érdemes figyelembe venni. Ezek a javaslatok nem vonatkoznak a csirke, pulyka, fehér húsú szárnyasok, és a hal fogyasztásra, amelyek vonatkozásában az egészséges táplálkozásban javasolt mennyiségek tekintendők meghatározónak.

Alkoholfogyasztás:

Táplálkozástudományi szempontból az alkoholfogyasztásnak nincs pozitív hatása, azonban bizonyítottan hajlamosít a vastag-, és végbél tumorok megjelenésére. Prevenció szintjén is érdemes mérsékelni a korábban megszokotthoz képest az alkoholfogyasztást, de ha teljes mértékben le tudsz mondani róla, akkor teszel a legtöbbet egészségedért!

A megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás az ideális székletürítés kialakításához éppen úgy elengedhetetlenül szükséges, mint a megfelelő rostbevitel!

Folyadékbevitel:

A könnyen, rendszeres időközönként ürülő széklet elengedhetetlen feltétele a megfelelő folyadékbevitel. Erre a legtökéletesebb választás a víz, de a napi folyadékbevitelbe a gyümölcslé, a leves, akár az egyéb szempontok alapján nem javasolható üdítő fogyasztás, sőt, bizonyos mértékben a zöldségek, gyümölcsök folyadéktartalma, és a kávé, tea is beleszámít.

A reggel éhgyomorra fogyasztott meleg folyadék (tea, kávé) pozitív hatással lehet a székletürítés megindítására.

A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás összetettségét bizonyítja, az a könnyen ellentmondásnak tekinthető tény, hogy a fokozott rostbevitel, elegendő folyadékmennyiség biztosítása nélkül, fokozza a székrekedésre való hajlamot. Ez elsősorban az olajos magvak és a tk. pékárú fogyasztása kapcsán felmerülő probléma, azonban vannak bizonyos zöldségek és gyümölcsök is, melyek az arra érzékeny egyénben székrekedést válthatnak ki. A gyakran éppen a székletürítés rendezése céljából fogyasztott korpá, útifűmaghéj készítmények is megfelelő, társult folyadékbevitelt igényelnek, és bizonyos kórállapotok kialakulása esetén, a közhiedelemmel ellentétben, nem ajánlottak. Az írásban megfogalmazott tájékoztatás, az orvosi konzultáció, ezért nem helyettesítheti a személyes dietetikai tanácsadást, illetve a legjobb szakmai javaslatot is felülírhatja a hosszútávon megtapasztalt egyéni tolerancia.

Az elegendő folyadékbevitel számtalan tényezőtől függ, mint például életkor, nem, fizikai aktivitás, hőmérséklet. Általánosságban nők esetén 2 liter/nap, férfiak esetén 2,5 liter/nap az összességében ajánlott mennyiség. De ennél direkter visszajelzést ad a vizelet színének ellenőrzése az alábbi táblázatban összefoglalt szempontok szerint.

KELLŐEN HIDRATÁLT VAGY?

A vizeleted színe elárulja, hogy kellően hidratált vagy-e. Az ábra segítségével felmérheted ennek szintjét, és azt is megtudhatod, hogy mire van szükséged a normál állapothoz való visszatéréshez.



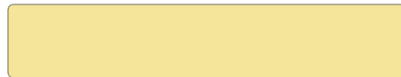
Kellően hidratált vagy. 1-2 óráig nem szükséges innod.



Kellően hidratált vagy. Ízlés szerint ihatsz.



Kellően hidratált vagy. Ízlés szerint ihatsz.



Eljött az ivás ideje. Igyál meg 1-2 pohár vizet.



Dehidratált vagy. Igyál meg 1-2 pohár vizet.



Dehidratált vagy. Igyál meg 1-2 pohár vizet.



Nagyon dehidratált vagy. Igyál meg 1 liter vizet, amint lehet.



Súlyosan dehidratált vagy. Igyál meg 1 liter vizet, amint lehet.

Fontos tudni, hogy a vécécésésében megmaradó víz 1-2 árnyalattal felhígíthatja a vizelet színét.

A fizikai aktivitás befolyásolja a bélmozgások ideális alakulását, ezért a napi szinten végzett testmozgás megkerülhetetlen eleme a rendszeres, kiszámítható székletürítésnek.

Fizikai aktivitás: A mozgás is elengedhetetlen része a kiegyensúlyozott emésztésnek. A megfelelő mennyiségű fizikai aktivitás hiánya hozzájárul a székrekedés kialakulásához. A mozgás életvitel szintjén és hirtelen segítségként, az étkezést közvetlen követő 10 - 15 perces séta alkalmazásával is támogatja az egészséges bélmozgások megindulását.

A napi javasolt fizikai aktivitást legegyszerűbb lépésszámban meghatározni. Úszásra, kerékpárra lefordítani sem lehetetlen az ajánlásokat, és **bármilyen mozgásforma tökéletes, amit örömmel végez az ember**, de a legkézenfekvőbb, az egészség eszközeként mindenki számára rendelkezésre álló lépésszám, mely az átlag hétköznapiakban is kivitelezhető és pusztán egy okostelefon által mérhető.

A különböző vizsgálati eredményeket összevetve, nagyjából elmondható, hogy férfiak esetében a napi 11-12.500, míg nők esetében a 8 - 12.000, átlagosan a 10.000 lépésszámot lehet megelőző hatásúnak tekinteni a különböző kórképek, így a székrekedés elkerülése kapcsán is. Ezek az adatok életkor vonatkozásában változnak, fiatalabb életkorban magasabb, míg az életkor előrehaladtával fokozatosan csökken ez az érték.

Kihívásnak elég kezdetben a napi 6.000, majd azt követően a már bizonyítható hatással rendelkező 10.000 lépést kitűzni és megvalósítani. Ezt sem egyszerű a mindennapi rutin részeként meglépni, de két lábnál és egy pár kényelmes cipőnél nem igényel többet, ennél alacsonyabb költségvetésű egészségmegőrző program pedig még nem született. Tehát lépésre fel!

Kérj segítséget, ha a székrekedés hosszan, visszatérően fennáll: A székrekedés, a már korábban felsorolt, hosszútávon kiváltható kórállapotok mellett, kellemetlen teltségérzethez, émelygéshez, rossz közérzethez, hasi fájdalomhoz, étvágytalansághoz vezethet. Ezért minden körülmények között cél, hogy a normális székletürítés rendszeres, rutinszerű legyen. Ezért amennyiben saját magad nem tudod befolyásolni ezt a helyzetet, akkor kérj segítséget! Az időről - időre megjelenő székrekedés okát, és megoldási lehetőségét keresni kell, gasztroenterológus, sebész - proktológus, dietetikus és akár pszichológus bevonásával is!

Második fázis - Akut állapot táplálkozási vonatkozásai:

A végbél berepedése, a végbél területén kialakuló gyulladás - sipoly, tályog, tumor, azok eltávolítását célzó sebészeti beavatkozások, a táplálkozás állapothoz való igazítását igényli. Speciális diéták (gluténmentes, tejmentes stb.), ok nélküli alkalmazása, jelen tudásunk szerint nem segítik ezen állapotok kialakulásának elkerülését, megelőzését. A bélrendszert irritálhatja olyan élelmiszer, amely például allergiás reakciót, vagy intolerancia tüneteit produkálja a szervezetben, de mielőtt a feltételezeten panaszt okozó élelmiszer, élelmiszercsoport hosszútávon elvonásra kerül, fontos diagnózist keresni a tapasztalt panaszokhoz, tünetekhez. Kivizsgálást követően, étel allergiát, intoleranciát igazoló diagnózis hiányában is megkísérelhető bizonyos élelmiszer, élelmiszercsoport próba jelleggel történő elhagyása a táplálkozásból, azonban fontos, hogy ez szakértői felügyelet mellett történjen, az ezek következtében kialakuló hiányállapotok elkerülése érdekében.

A táplálkozás állapothoz való igazítása azt jelenti, hogy az elfogyasztott ételek kapcsán törekedni kell az érintett terület provokációjának minimalizálására, az esetlegesen társuló hasmenés, változó habitusú székletürítés, székrekedés normalizálására és ennek stabilizálására, a gyógyulás elősegítése céljából.

Az akut időszak dietetikai javaslati merőben eltérnek az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás kapcsán megfogalmazottaktól.

Szükséglet: gyulladás, sipoly, tályog, polyp, tumor:

A gyulladások kialakulása, polip, illetve daganatok növekedése sokszor kisebb-nagyobb mértékben szűkítheti vagy később el is zárhatja a végbelet.

Ezt a szűkületet vagy elzáródást kiválthatja egyrészt maga a gyulladás, a polip, a tumor jelenléte, másrészt a felsorolt elváltozások, mint egy gát, akadályozzák a bélsár és különösen az ebben fennakadó, meg nem emésztett rostok továbbhaladását, és ezáltal, az elzáródást az elakadó rostok felhalmozódása is provokálhatja.

A korábban említett, még **befolyásolható helyzetekben a durva rostot nélkülöző étrend enyhítheti a tüneteket.**

A táplálkozási ajánlások, a korábban említett, napi 25 - 35 gramm vagy elfogyasztott 1000 kilokalóriánként 14 gramm rost fogyasztását javasolják egészséges, felnőtt ember számára. Ez a mennyiség az, mely a fent említett problémák megjelenése esetén korlátozásra kerül. A tolerálható rost mennyiség krónikus gyulladás (proctitis) esetén, még nyugalmi periódusban is akár 20 grammra csökkenhet.

Táplálékainkban elsődleges rostforrások, ahogy az az első részben látható, a gabonafélék és az ezekből készült termékek, a zöldségek, a gyümölcsök és az olajos magvak.

Két különböző típusú rostot az úgynevezett **vízben oldódó ételmi rostokat, és a vízben nem oldódó ételmi rostokat** különböztetünk meg, részletes leírásukat ld. korábban.

Ezek a rostok általában változó arányban, de minden zöldségben, gyümölcsben megtalálhatóak. Amennyiben diétával korlátozni kényszerülünk a rostbevitelt, ez elsősorban a vízben nem oldódó ételmi rostok bevitelének megszorítását jelenti

Ránézésre nem lehet megmondani egyértelműen, hogy egy adott zöldség vagy gyümölcs melyik rostot milyen arányban tartalmazza. Alapelveként azonban elmondható, hogy **a gabonák, a zöldségek és gyümölcsök héját, illetve magvait, vízben nem oldódó ételmi rostok képezik, így gyulladás, bélszűkület, tályog, sipoly esetén első lépésként a teljes értékű gabonák-, a teljes kiőrlésű gabonaiipari termékek, olajos magvak, kerülése, a zöldségek, gyümölcsök, zsege, hámozott, kimagozott formában történő fogyasztása javasolt.** Amit viszontlát az ember a székletében, például a borsó, kukorica külső héja, az aprómagvas gyümölcsök magja, melyeket természetességgel fogyasztjuk, eper, málna, szeder, áfonya, szőlő, kivi, paradicsom esetében, az elakadhat a szűkületben, provokálhatja a gyulladt-, tályogos területet, belekerülhet a sipoly járatába, ezért ezeket az élelmiszereket csak sűrű szítán való áttörést követően javasolt fogyasztani.

Gyakran felmerülő kérdés, hogy ezen ételek turmixolása megoldást jelent-e a problémára?

Nem, ugyan a rostok méretének ilyen módon való csökkentése valamelyest kedvezőbb, mintha semmi nem történt volna, de a rost mennyiségének csökkentése is cél ebben az esetben, amit az aprítás önmagában nem old meg.

Az itt leírt javaslatokat az akuttan fennálló probléma megoldását eredményező beavatkozásig, és azt követően a garantált regenerációig ajánlott betartani. Ezután a diéta fokozatosan bővíthető, felépíthető.

Az állapotnak megfelelő zöldségek, gyümölcsök emészthetősége tovább javul amennyiben nem nyersen, hanem főzve, párolva, sütve kerülnek fogyasztásra. Ezért **nagy volumenű székletürítése esetén, általában napi hét széklet fölött, javasolt a zöldségek, gyümölcsök kizárólag hőkezelt állapotban való fogyasztása**, a korábbi rostszegénységre való törekvés mellett. Ez az ajánlás is csak ideig-óráig, állapot függvényében fenntartandó, hiszen **a zöldségek, gyümölcsök vitamintartalma, hőkezelés hatására jelentősen csökken. A szervezet megfelelő vitamin ellátottsága érdekében, amint a székletürítések száma mérséklődik, javasolt ezek nyersen történő fogyasztását is visszavezetni a táplálkozásba.** Ez idő alatt a nyersen centrifugált zöldség és gyümölcslevek fogyasztása diétába illeszthető.

Bizonyos állapotok, jelentős szűkület, szükségessé teheti a teljesen rostmentes táplálkozást. Ez általában rövid időre, és leggyakrabban egy tervezett beavatkozás időpontjára ajánlott megszorítás.

A leggyakrabban fogyasztott, rostot tartalmazó élelmiszer nyersanyagok listáját lásd, a későbbi táblázatban!

Húsok-, húsipari termékek:

A vastag-, és végbél tumorok kialakulása és a feldolgozott, tartósított húsipari termékek fogyasztása között egyértelmű az összefüggés. Ezért mind megelőzés szintjén, mind egy már fennálló (még ha nem is rosszindulatú) elváltozás esetén érdemes csökkenteni, vagy akár teljesen elhagyni táplálkozásodból a felvágottak, szalámik, virslik stb., fogyasztását.

A sertés, marha és egyéb emlősök húsának, heti három adagnál (kb. 500 g főzve, sütve, kb. 700 - 750 g nyersen mérve) nagyobb mértékű fogyasztása, feltételezhetően összefüggésbe hozható a vastag-, és végbél tumorok előfordulásával! Ezért az ajánlott fogyasztási mennyiséget ezen élelmiszerek kapcsán is érdemes figyelembe venni. Ezek a javaslatok nem vonatkoznak a csirke, pulyka, fehér húsú szárnyasok, és a hal fogyasztásra, amelyek vonatkozásában az egészséges táplálkozásban javasolt mennyiségek tekintendők meghatározónak. Fontos tudatosítani azt, hogy ezek az ajánlások, megszorítási javaslatok, egészséges táplálkozás kialakítása kapcsán fogalmazódtak meg, feltehető, hogy egy fennálló gyulladás ennél szigorúbb ajánlást tenne szükségessé, azonban ilyen nem áll rendelkezésünkre. Tehát már kialakult, erre a területre jellemző betegség esetén ez a minimum, ami javasolt.

Alkoholfogyasztás:

Táplálkozástudományi szempontból az alkoholfogyasztásnak nincs pozitív hatása, azonban bizonyítottan hajlamosít a vastag-, és végbél tumorok megjelenésére! Akut gyulladás, tályog, sipoly esetén mindenképp tartózkodj az alkoholfogyasztástól!

Folyadékbevitel:

A gyulladás, láz, vérvesztés, általában fokozott folyadékvesztést jelent a szervezet számára, ezért a korábban megfogalmazott, nők esetében 2 liter/nap, férfiak esetében 2,5 liter/nap mennyiség ebben az esetben növelésre szorul. Nehéz meghatározni, hogy pontosan mennyivel, de mindenképpen többlettel kalkulálj és ajánlott a vizelet színének rendszeres ellenőrzése, a fentebb javasolt táblázat szerint! Ne feledd, bizonyos gyógyszerek, multivitamin készítmények átmenetileg sötétre színezzhetik a vizeletet!

Fizikai aktivitás:

A végbelet érintő kóros állapotok általában a testmozgást jelentősen korlátozó fájdalommal, diszkomfort érzéssel társulnak. Ettől nyilván lehetetlen teljesen függetleníteni magát az érintett személynek. Mindemellett az aktívan mozgatott izomtömeg olyan anyagokat termel, amelyek hatékonyan segítik a szervezet gyulladással szembeni harcát. Ezért az egyéni tolerancia, személyes terhelhetőség határáig érdemes törekedni a fizikai aktivitás megtartására.

Tápszerek:

Sipoly, tályog megjelenése esetén megváltozik a szervezet aminosav, vitamin, nyomelem szükséglete, mely megfelelő tápláltsági állapot, illetve túlsúly esetén is szükségessé teheti speciális tápszerek alkalmazását. Ennek szükségéről, fajtájáról és az alkalmazás időtartamáról konzultálj dietetikussal!

Harmadik fázis - Lezajlott, gyógyult folyamatot követően:

Az utolsó tünettől, sebészeti beavatkozástól számítottnan hat hét múlva, fokozatosan célszerű a megszorításoktól a normalitások (egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás) irányába elkezdni haladni. Az egyéni tolerancia megfigyelése a legfontosabb támpont, ami segítséget nyújthat. A székletürítési szokások rendezése, a fájdalom, panaszmentes, emésztési folyamat kialakítása a cél. Az akut, panaszos időszakban fogyasztásra nem javasolt élelmiszereket egyesével, leggyorsabban kétnaponta ajánlott visszavezetni a táplálkozásba, az azok által kifejtett hatás megfigyelése mellett. Ami panaszt, mint például hasmenés, székrekedés kellemetlen, fájdalmas puffadás, vált ki azt átmenetileg ismételten hagyd el táplálkozásodból. Később legalább még egyszer próbáld a panaszt okozó élelmiszert is visszavezetni, ha ismételten tünetet provokál, hagyd el! Előfordulhat, hogy bizonyos élelmiszerek külön-külön, kis mennyiségben nem, míg több, korábban nem javasolt élelmiszer együtt fogyasztva, nagyobb mennyiségben székrekedéshez, hasmenéshez a végbél területének felsértéséhez, kellemetlen puffadáshoz vezet. Az egészség megőrzése, súlyosabb betegség (pl. végbél tumor) kialakulásának elkerülése céljából mellőzött élelmiszerek (húsiipari termékek) táplálkozásba való visszavezetése a továbbiakban sem javasolt.

Az egészséges, kiegyensúlyozott étkezési szokások, életmód kialakítására érdemes törekedni ebben az időszakban, és lehetőleg elkerülni az elmúlt évek során rögzült, de sok esetben a kór állapot kialakulásához vezető táplálkozási magatartásformát.

<i>Élelmiszerek</i>	VNOÉR*	VOÉR**	Teljes rost
<i>Gabonák és termékeik</i>			
Árpagyöngy	18,8	1,9	20,70
Búzacsíra	8,45	2,11	10,56
Búzakorpa	5,5	39,5	45,00
<i>Gabonaőrlemények, lisztek</i>			
Búza – Rétesliszt (BFF 55)	2,90	1,45	4,35
Búzaliszt – Fehérliszt süteményekhez (BL 55)	3,48	1,05	4,53
Búzaliszt – Fehér kenyérliszt (BL 80)	5,11	1,37	6,48
Búzatöret (Bulgur)	9,60	2,50	12,10
Graham liszt	8,95	2,76	11,71
Rizsliszt (RL 60)	3,40	2,55	5,65
Rozsliszt – Világos rozsliszt (RL 90)	4,80	2,93	7,73
Rozsliszt – Sötét rozsliszt (RL 125)	6,10	3,75	9,85
Rozsliszt – Teljes kiőrlésű rozsliszt (RLTK 190)	6,30	3,80	10,10
Tésztaipari liszt (TL 50)	3,05	1,10	4,15
<i>Gabonapelyhek, puffasztott gabonák</i>			
Árpapehely	12,20	6,50	18,70
Burgonyapehely	7,20	3,50	10,70
Kukoricapehely	2,50	1,30	3,80

Rozspehely	8,50	4,40	12,90
Rizspehely	3,47	1,00	4,47
Zabpehely	6,82	7,02	13,84
Puffasztott búza	-	-	15,41
Puffasztott rizs	-	-	6,70
<i>Sütőipari termékek</i>			
Abonett (normál)	3,74	2,20	5,94
Abonett (glutén mentes)	5,10	2,06	7,16
Bagett	2,36	0,94	3,33
Lenmagos kenyér	4,45	1,55	6,00
<i>Gyümölcsök</i>			
Alma	1,50	2,20	3,70
Banán	1,12	0,63	1,75
Cseresznye	0,92	0,32	1,24
Egres	-	-	3,50
Eper	-	-	1,70
Görögdinnye	0,27	0,13	0,40
Grapefruit	0,32	0,58	0,89
Gránátalma	-	-	5,80
Kajsziparack	-	-	3,60
Körte	-	-	6,20
Mangó	1,08	0,69	1,76
Mazsola (magnélküli)	2,17	0,90	3,07

Málna	-	-	9,10
Meggy	-	-	4,20
Nektarin	1,06	0,98	2,04
Narancs	0,99	1,37	2,35
Őszibarack	1,54	1,31	2,85
Rebarbara	-	-	4,40
Ribizli	-	-	7,80
Szilva	-	-	5,70
Szilva (aszalt)	3,63	4,50	8,13
Szőlő	-	-	5,40
<i>Száraz hüvelyesek</i>			
Bab	6,00	18,00	24,00
Borsó (sárga)	18,60	5,40	23,00
Lencse	15,40	3,90	19,30
Szójabab	21,00	1,00	22,00
<i>Zöldségek</i>			
Brokkoli	2,92	1,18	4,10
Burgonya (nyári)	1,69	0,36	2,05
Burgonya (téli)	2,12	0,86	2,98
Cékla	2,71	1,53	4,24
Cukkini	2,40	0	2,40
Fejes saláta	1,11	0,79	1,90
Fekete retek	2,64	1,84	4,48

Fokhagyma	1,62	1,10	2,72
Hónapos retek	1,27	0,09	1,36
Karfiol	2,27	0,10	2,37
Káposzta	1,58	0,89	2,47
Kelkáposzta	2,75	0,43	3,18
Kínai kel	2,03	0,95	2,98
Kígyóuborka	1,31	0,89	2,17
Kukorica (csemege)	-	-	8,80
Laskagomba	3,50	0,13	3,63
Lilahagyma	2,31	1,05	3,36
Padlizsán	1,72	0,86	2,58
Paprika (zöld)	1,56	0,69	2,25
Paradicsom	0,98	0,75	1,73
Paradicsompüré	2,05	1,22	3,27
Paraj	2,75	1,52	4,27
Petrezselyemgyökér	7,10	0,43	7,53
Póréhagyma	0,98	0,72	1,70
Sampion (csiperkegomba)	3,82	-	3,82
Sárgarépa	1,44	1,83	3,27
Sóska	5,05	0,05	5,10
Torma	9,24	1,49	10,73
Tök	-	-	2,40
Uborka	-	-	1,90
Vargánya	2,90	0,51	3,41
Vöröshagyma	1,17	0,88	2,05

Vöröskáposzta	2,73	1,81	4,54
Zeller	4,20	1,18	5,38
Zöldbab	2,85	0,18	3,03
Zöldborsó	7,16	1,60	8,76
<i>Olajos magvak, növényi magvak</i>			
Dió	7,21	2,42	9,63
Földimogyoró (pörkölt)	8,40	1,86	10,26
Mák	8,82	1,97	10,79
Mogyoró	8,21	1,96	10,17
Napraforgómag	7,03	1,86	8,89
Tökmag	7,90	1,63	9,53
Kókuszreszelék	9,40	3,02	12,42
Szezám	10,20	2,41	12,61
<i>Édesipari termékek</i>			
Étcsokoládé	9,40	1,50	10,90
Kakaópor	36,80	2,70	39,50
Mandulás csokoládé	8,02	1,51	9,53
Mogyorós csokoládé	8,95	1,87	10,82
Tejcsokoládé	7,68	1,32	9,00

Rövidítések:

*VOÉR – Vízben Oldódó Élelmi Rost

**VNOÉR – Vízben Nem Oldódó Élelmi Rost

Minden zöldség, gyümölcs, gabona, olajos mag, rosttartalma fajtától, évjárattól, termelés helyétől, érettség fokától függően, természetes módon változó. A megadott adatok tájékoztató jellegűek, 100 grammra vonatkoznak, ezért érdemes azt is figyelembe venni, hogy mennyit fogyaszt belőle egy alkalommal, mert nyilvánvalóan nem mindegy, hogy egy kiskanálnyi petrezselymet zöldfűszerként, vagy fél kiló epret fogyaszt.

Felhasznált Irodalom:

Dr. Rodler Imre. Új Tápanyagtáblázat, Medicina Kiadó Zrt., 2005

Betti. W. Li et al., USDA – Individual Sugars, Soluble, and Insoluble Dietary Fiber Contents of 70 High Consumption Foods, Journal of Food Composition and Analysis, 2002