

## Étrendi javaslatok bélműtét után

Diétának az új anatómiai és élettani viszonyokhoz kell alkalmazkodnia. A bélműtét utáni étrendi kezelés egyik fő célja, hogy csökkentsük a műtét és az amiatti koplalás okozta lebontó folyamatokat a szervezetben és elősegítsük a sebgyógyulást energia- és fehérjebő, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag étrenddel. Ennek köszönhetően a szövődmények kialakulása is csökken és hamarabb visszatér az erőnlét. Az átmeneti, kellően kíméletes étrend amiatt is elengedhetetlen ebben a műtét utáni időszakban, hogy a frissen műtött bél sebe nyugalomban gyógyulhasson, ne okozunk károsodásokat. A bélműtétig igazodó étrend olyan, mint egy térdműtét utáni mankó és pihentetés, a maraton lefutásának későbbre halasztása.

A műtét utáni étrendi kezelés kezdetének időpontja függ a műtét típusától és az érzéstelenítés módjától. A hasüreg felnyitásával járó műtétek esetén a vékonybél mozgása 4-6 órával, a gyomor mozgása 6-12 órával, a vastagbél mozgás pedig 24-48 órával a műtétet követően normalizálódik.

Az első 6 órában nem javasolt a folyadékfogyasztás. Amennyiben a szájon át történő étkezés megkezdhető - a kezdési idő egyénenként változó- figyelni kell a fokozatos felépítésre, ami a folyékony pépestől az egészséges táplálkozás irányelveit követő könnyű-vegyes étrendig épül fel az egyéni toleranciát figyelembe véve. Az egyes változatok alkalmazásának idejét befolyásolja a műtét jellege, a beteg állapota és a kórházi protokoll is, hiszen a felépítés jelentős része még a kórházban történik.

Az átmeneti koplalás, a bélrendszer „megbolygatása”, az emésztőenzimek átmeneti csökkent működése miatt az étrend és ezáltal a roborálás felépítésére is kellő időt kell hagyni. A hirtelen nagy mennyiségben fogyasztott étel megterheli a szervezetet.

A műtét utáni diéta lényeges része a rendszeres, napi többszöri, öt-hat alkalommal történő kismennyiségű étkezés. A mennyiségeken felül az elkövetkező 6-8 hétben fontosak a megfelelő ételkészítési eljárások és szigorúbb nyersanyagválogatás szükséges. Ennek ellenére törekedni kell a kielégítő mennyiségű és változatos táplálékbevitelre, hiszen a túl szigorú étrend hiányos energia-, tápanyag-, vitamin- és ásványianyag bevitellel, így hiánybetegségek kialakulásával járhat.

A műtét utáni lábadozás után a sztóma helyétől, a beteg állapotától, a társbetegségektől és a panaszoktól függően elkezdődhet a nyersanyagok bővítése és az egyéni tolerancia, a panaszt okozó élelmiszerek kikapasztalása. Mind a műtét utáni, mind a bővítés időszakában fontos az étrend személyre szabása dietetikus segítségével.

### Milyen nyersanyagválogatás ajánlott a műtét utáni körülbelül 6 hétben?

- **Húсок**

Az értékes fehérjeforrások közül elsősorban a zsírszegény húсок és húskészítmények ajánlottak. A zsíremésztés és-felszívódás zavara is gyakran társul a bélbetegségekhez, emiatt szükséges a túlzott zsiradékbevitelt korlátozni. A sovány- és közepesen zsíros sertés-, marha-, baromfi-, halhús, galamb, bány hús fogyasztható főzve, párolva, egyben sütve, egybenvagdalt, natúrselet, húsgombóc, felfújt formájában. A hústeleket elkészíthetők hagyományos edényekben, alufóliában, teflon- és cserépedényben, grillsütőben. Az étrendben nem javasoltak a panírozott- és rántott húсок, egyéb bő zsiradékban sütött ételek, valamint a zsiradékban pirított, hagymás alapon készülő magyaros, erősen fűszerezett ételféleségek.

- **Húskészítmények**

A sovány és félzsíros termékek, sonkák, sonkaszalámi, zalai felvágott, máj- és húspástétomok, párizsi, virsli, krinolin fogyasztható. A nagyon zsíros, füstölt és sóval tartósított termékek - szalonna, házisonka, disznósajt, töpörtyű, füstölt kolbász és füstölt hal fogyasztása nem ajánlott.

- **Tej és tejtermékek**

A tej emésztése és alkotóelemeinek felszívódása a legtöbb bélbetegségben romlik, ezért tejet, tejterméket csak kellő óvatossággal, az egyéni tűrőképesség figyelembevételével és kis mennyiségben javasolt fogyasztani. savanyított

tejtermékek az egyéni tűrőképességhez mérten, kis mennyiségben használhatók. A tejföl, a tejszín, a túró és a sajtok az étrendben szintén csak kis mennyiségben adhatók. Hasmenés esetén segíthet a laktózmentes termékek használata.

- **Tojás**

A tojás az étrendben önálló ételként, ételek elkészítéséhez segédanyagként egyaránt használható (tükörtojás, lágy tojás). Kivételt képez a zsíros rántotta, vagy a tojáspörkölt.

- **Zsiradékok**

Az étrendben a zsiradékok napi engedélyezett mennyisége 3 - 6 dkg. E mennyiség fele használható fel az ételek elkészítéséhez, a másik fele a nyersanyagok természetes zsírtartalmából adódik. Ajánlott zsiradékok: növényi olajok, zsiradékszegény margarinok.

- **Gabonai termékek**

A rizsből és búzadarából különböző ízesítéssel nyáklevesek is készíthetők, amelyek ebbe az étrendbe jól beilleszthetők.

- **Kenyér és sütőipari termékek, tésztafélék**

A szikkadt vagy pirított kenyér és péksütemények, kalácsok fogyasztása nem korlátozott. Az erősen sózott termékek nem ajánlottak. Az édességek és sütemények közül a laza felvert tészták, piskóta, keksz, omlós tészta fogyaszthatók.

- **Zöldség- és főzelékfélék, burgonya**

A bélnyálkahártyát bevonó, gyulladást csökkentő hatása miatt a diétában elsősorban a pektin tartalmú zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök szerepelnek, valamint a burgonya. A rostanyagokban gazdag növényi eredetű nyersanyagok és táplálékok, tehát a gabonafélék, a főzelékfélék és a gyümölcsök kellő átgondolással sikeresen illeszthetők az étrendbe. A száraz hüvelyesek, vöröshagyma, káposztafélék, fokhagyma kivételével korlátozás nélkül fogyaszthatók. Aprómagvas nyersanyagokkal vigyázni kell, és a zöldségek erős héja is panaszt okozhat. Puffadást okozhatnak a hagymafélék, különösen ezek zsiradékban pirított változata. Fogyasztásuk a későbbiekben is az egyéni tűrőképességtől függ.

- **Gyümölcsök**

Első időszakban a kompót- és befőttek (alma, őszibarack, meggy) fogyasztása javasolt. Később a puha, érett alma, őszibarack, sárgabarack, meggy, citrusfélék fogyasztása ajánlott. Ezekből leves, mártás, saláta, kompót, befőtt, lekvár, szörp is készülhet. (Ez utóbbiak - mivel sok cukor felhasználásával készülnek, csak igen kis mennyiségben javasoltak). Az aprómagvas gyümölcsöket (ribizli, egres, eper, málna, szőlő) nem javasolt fogyasztani.

- **Fűszerek**

Ízesítéskor az erős, csípős fűszereket és a nyálkahártyát izgató élelmi anyagokat, élelmiszereket (torma, csípős mustár, bors, gyömbér, chili, csípőspaprika, kész fűszerkeverékek, sózott ételízesítők, ételporok, leveskockák, „zacskós” félkész- és készételek) kerülni kell, de a csemege paprika, citromlé, babérlevél, kakukkfű, oregano, petrezselyemzöld, majoranna, bazsalikom, borsikafű, koriander, a friss és szárított fűszernövények zöme felhasználhatóak.

- **Élvezeti cikkek**

A tea engedélyezett (fekete- és zöld tea, kamilla, hársfa stb.). Kakaó óvatosan, ha nem okoz gondot, kis mennyiségben fogyasztható. Napi 1-2 gyengére főzött kávé megengedhető. Az ásványvizetek közül a szénsavmentesek nem okoznak panaszt. Az alkohol kellemetlenül fokozza a panaszokat, ezért a diétába nem illeszkedik. A cukorban gazdag, tömény édességek, ételek és italok puffadást, fájdalmakat okozhatnak, javasolt ezek fogyasztását elkerülni.