

Haemochromatosis Klub

Étrendi javaslatok



Kurucz Virág
Dietetikus

Kútvölgyi Klinika
2016.11.25.

Haemochromatosis - röviden

- Vasanyagcsere zavara
- Leggyakoribb örökletes betegség
- A vékonybélből a hámsejtek a normálisnál több (kb.4-5 mg) vasat szívnak fel
- Szervezet vastartalma:
 - Férfiak: 3,5 g
 - Nők: 2,2 g
- Következményei lehetnek: szervi károsodás:
 - Cukorbetegség, bőrelszíneződés („bronzdiabetes”)
 - Májkárosodás
 - Fokozott fertőzéshajlam
 - Hormonális zavarok
 - Szív- és érrendszeri károsodás
 - Ízületi problémák

Diagnosztizálása és Kezelése

- Diagnosztizálás:
 - ↑ se Fe-szint
 - Telített se ferritin-,
transzferrin szint
 - Májenzimek
vizsgálata/szöveti
vizsgálat
 - Genetikai vizsgálat
- Kezelése:
 - Rendszeres vérvétel ~
vérlebcsojtás
 - Vasszegény diéta
 - Kialakult diabetes
kezelése
 - Kardiológus
 - Reumatológus
 - Hormonpótlás

Diéta – Az alapok

- Magas vastartalmú ételek (húsételek, belsek) kerülése
- Állati eredetű táplálékok: kb. a vas 20%-a, növények: a vas kb. 1-5%-a szívódik fel
- Tenger gyümölcsei: nyers kagyló, rák, osztriga tilos! – *Vibrio vulnificus*
- Alkoholtilalom!
- Étrend-kiegészítők! (vas- és C-vitamin)
- 'komplettálás': állati eredetű ételek: tejtermékek, tojás, húsok
- Kiegyensúlyozott, egészséges étrend 😊



Vasfelszívódást fokozzák:

- Húsok, belsőségek
 - C-vitamin!
 - Szerves savak
 - Alkohol tilos! (de: a vörösbor tannin tartalma gátló)
 - Dohányzás tilos!
 - Túl cukros ételek/italok
-
- Kakaó: magas vastartalom!
 - Edényzet!



Inhibitorok-Vasfelszívódást gátolják:

- Oxálsav-tartalom: paraj, sóska, rebarbara
- Fitátok: gabonafélék, hüvelyesek
- Kálcium: tej, tejtermékek
- Polifenolok: kávé
- Tannin: tea (zöld-tea: megköti a nem-hem vasat)
- Kurkuma: kelát-tartalma a felhalmozódott vasat segít eltávolítani

Húszok, húskészítmények

Csirkemell	0,6 mg
Bárány, juhús	10,5 mg
Borjúús	3 mg
Kacsa-, libapecsenye	3,9 mg
Marhahús	1,6-1,9 mg
Nyúlús	2-3,5 mg
Pulykamell	1,1 mg
Sertéshús	1 mg
Sertésmáj	16 mg
Libamáj	6-7 mg
Csirkemáj	6,5 mg
Borjú, marhamáj	5,5 mg
Disznósajt, parasztkolbász	2,2-2,4 mg
Kenőmájas	5,6 mg
Téliszalámi	6,5 mg
Vírsli	1,6 mg
Hurka	3,7-5 mg

Halak/Tojás, tejtermékek

Ponty	1 mg
Olajos hal	2,5 mg
Osztriga	11,3 mg
Kagyló	24 mg
Tojás	1,8 mg
Tej	0,2 mg
Sajtok	0,4 -1 mg

Zöldségfélék

Paraj	2,9 mg
Sóska	1,6 mg
Spárga	1,4 mg
Borsó	0,9 mg
Bimbós kel	1,4 mg
Brokkoli	0,7 mg
Burgonya	0,5 mg
Káposztafélék	0,3 – 0,6 mg
Póréhagyma	1 mg
Gombafélék	0,9 – 1,6 mg

Gyümölcsök, Olajos magvak

Csipkebogyó	10 mg
Ribiszke	4,5 mg
Alma	0,3 mg
Birsalma	1,1 mg
Szamóca	0,3 mg
Grapefruit	0,3 mg
Naspolya	1 mg
Dió	3,8 mg
Mandula	4 mg
Pisztácia	7,3 mg
Mogyoró	4 mg
Mák	15 mg

Ajánlott ételek

- Szendvicskrémek (padlizsánkrém)
- Gyümölcslevesek (alma, őszibarack)
- Zöldséglevesek, krémlevesek (gazpacho, zellerkrémleves, brokkolikrémleves)
- Csőben sülték, rakott-, töltött ételek (csőben sült brokkoli, töltött padlizsán, rakott burgonya)
- Zöldséges tészták (sajtos-brokkolis tészta)
- Zöldségpörköltök (gombapörkölt, karfiolpörkölt)
- Vegaburgerek (zöldségekből vagy tofuból)

Sárgarépakrémleves parmezánropogóssal

- 150 g répa
 - 150 g édesburgonya
 - tört színes bors
 - 1+1 ek olívaolaj
 - Só
 - 50 g vöröshagyma
 - 500 ml zöldség alaplé
 - fél citrom reszelt héja
 - 5 g kukoricakeményítő
 - 100 ml tejszín
 - 70 g reszelt parmezán
- A répát és a burgonyát meghámozzuk, felkockázzuk. 1 ek. Olajjal, borssal, fél dl vízzel sütőzacskóba tesszük. A zacskót lezárjuk, megszurkáljuk, tepsibe rakjuk és 160 fokos tepsiben, 30 percig pároljuk.
 - A hagymát felaprítjuk, olajon megdinszteljük. A párolt zöldséget rádobjuk, alaplével felöntjük. Sózzuk, borsozzuk, reszelt citrommal meghintjük és felforraljuk. Botmixerrel krémesítjük, a keményítőt belehintjük. Hozzákeverjük a tejszínt.
 - A sajtot bevonatos serpenyőbe szórjuk és elosztatjuk benne. A serpenyőt fokozatosan közepesre hevítjük és ha sajt már aranybarna, lapos kanállal kiemeljük.

Medvehagymakrémleves

- 200 g tisztított burgonya
- 1500 ml víz/zöldség alaplé
- Só
- 2 ek rizs
- Fél citrom reszelt héja és leve
- 1-2 csokor medvehagyma
- 150 ml tejszín vagy tej
- 1 ek vaj
- A felkockázott burgonyát az alaplében megfőzzük. Amikor félig puha, hozzáadjuk a rizst és addig főzzük, amíg a folyadékban szétfő. Ezt krémesítjük. Hozzáadjuk a sót, reszelt citromhéjat, a citromlevet és a tejszínt.
- Végül hozzáadjuk a finomra aprított medvehagyma leveleket és a puha vajat.

Rebarbara krémleves

- 7 szál rebarbara
- 1 tk. Pudingpor
- 1 db fahéjrúd
- Szegfűszeg
- Citromhéj
- Cukor
- 85 g tejföl
- 1,5 l víz
- A rebarbarát megtisztítjuk, 2-3 cm-re vágjuk, feltesszük főni. Hozzáadjuk a cukrot, a fűszereket, a citromhéjat és puhára főzzük.
- Amikor megfőtt, a fűszereket eltávolítjuk, majd pürésítjük.
- A pudingport elkeverjük a tejföllel, merünk hozzá egy kevés meleg levest, kikeverjük és hozzáöntjük a levesünkhöz.
- Forralunk rajta, majd lehűtve tálaljuk.

Cukkinifőzelék répachipsszel

- 800 g gyalult cukkini
- 3 db sárgarépa
- 1 fej közepes vöröshagyma
- 3 dl szójatejföl/sima tejföl
- 3-4 csapott ek liszt
- 2 ek olaj
- 2 szál rozmaring
- 1 csokor kapor
- Cukor, só, bors
- Sütőpapíros tepsibe tesszük a felkarikázott répát, sózzuk, rátesszük a rozmaringot, meglocsoljuk olajjal és 180 fokos sütőbe tesszük.
- Sütés közben többször megkeverjük, pirulásig sütjük. Ha kész, papírtörőre tesszük.
- A hagymát olajon megdinszteljük, kaporral meghintjük, sózzuk, borsozzuk (+ cukor). Hozzáadjuk a cukkinit, vízzel felöntjük és fedő alatt puhára pároljuk. Tejfölt a liszttel csomómentesre keverjük, behabarjuk vele a főzeléket és pár percre főzzük még.
- A főzeléket a répachisszel tálaljuk.

Zöldséges rakott burgonya

- Burgonya, bármilyen zöldség (amit szeretünk), olívaolaj, chili, oregánó, kakukkfű, rozmaring, só, bors, sajt
- Burgonyát sós vízben, héjában megfőzzük. Zöldségeket a fűszerekkel, kevés vízzel roppanósra pároljuk. A kihűlt burgonya felét a tepsibe karikázzuk, rátesszük a zöldségeket, sózzuk, borsozzuk, akár ide is tehetünk reszelt sajtot. Majd jön a burgonya másik fele, erre szintén a zöldségeket pakoljuk és reszelt sajttal megszórjuk. Előmelegített sütőben kb. 10 percre, alacsony fokozatos megsütjük.



Töltött padlizsán

- 2 padlizsán
- 1 db vöröshagyma
- Fokhagyma
- Kukorica
- Gomba
- Olaj
- Oregánó, só, bors
- Sajt a tetejére
- Paradicsomlé
- Darált hús
- A padlizsánokat kettévágjuk, a húsát kivájjuk.
- A vöröshagymát, fokhagymát olajon megpárolom, hozzáadom a húst, fehéredésig pirítom, majd a padlizsán belét és a zöldségeket adjuk hozzá, fűszerezzük.
- Ízlés szerint paradicsomlével ízesíthetjük.
- A zöldségeket tegyük bele a kivájt padlizsánba, szórjuk meg reszelt sajttal és előmelegített sütőben, 200 fokon kb. 20-25 percig süssük.



Tofus-spenótos pizza



- 6 mini pizzatésztához:
- 300 g finomliszt
- 2 db tojás
- 60 g sütőmargarin
- 20 g élesztő
- 1 dl langyos tej
- 1 mk cukor
- Só
- 600 g friss spenót/300 g főtt,fagyasztott
- 280 g füstölt tofu
- 360 g reszelt sajt
- 300 g tejföl
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 ek olaj
- 1 ek olívaolaj
- Só, bor
- Az élesztőt a cukros tejben felfuttatjuk. Kelesztő táliba szitáljuk a lisztet, hozzáadjuk a sót, tojást, olvasztott sütőmargarint. Elkeverjük és hozzáadjuk az élesztős tejet. Addig keverjük, amíg a tészta az edény falától elválik.
- Szórjuk meg a tetejét, meg az alját is liszttel, takarjuk le és fél órán át langyos helyen kelesszük. Egy tepsit kenjük ki margarinnal. Lisztezett kézzel 6 mini gombócot formázzunk és nyomkodjuk a tepsibe. 15 percet hagyjuk kelni, majd süssük félkészre.
- Amíg sül a spenótot mossuk meg, szedjük ki a szárát, vágjuk apróra és olajon, sóval, borssal 1 gerezd fokhagymával pirítsuk meg. Ha puha, rakjuk félre.
- A tofut vékony szeletekre vágjuk fel. A tejfölhöz adjunk 2 gerezd zúzott fokhagymát, olívát és keverjük el.
- Ha a pizza félig megsült, kenjük be a tejfölös szósszal, tegyük rá a spenótot és a tofuszeleteket, majd szórjuk meg sajttal. Addig süssük, amíg a sajt rá nem pirul a tetejére.

Fasírt

- Vegaburger

- 25 g vöröshagyma, 50 g napraforgómag, 15 g graham liszt, 50 g sárgarépa, 50 ml paradicsomlé, só, őrölt bors, petrezselyemzöld, snidling, étolaj
- Az apróra vágott hagymát a napraforgómaggal és a paradicsomlével turmixgépben krémesre keverjük. Hozzáadjuk a reszelt répát, lisztet, a fűszereket, összedolgozzuk és 15 percig állni hagyjuk. Majd vizes kézzel lapos korongokat formázunk és teflon serpenyőben kisütjük őket.

- Óriás vega fasírt

- 350 g szilárd, selymes tofu, 1 tojás, 75 g teljes kiörlésű morzsa, 2 púpozott kk. sörélesztő
- A tofuból nyomjuk ki a felesleges folyadékot, tegyük egy tálba. Üssük rá a tojást, adjuk hozzá a morzsát meg a sörélesztőt. Gyúrjuk össze. Közepes lángon, 2 kk olajjal, rozsmaring levelekkel, a fasírtok mindkét oldalát 3-5 perc alatt süssük aranybarnára. Zsemlével, zöldségekkel, salátával tálaljuk.

Források

- Tápanyagtáblázat (Rodler Imre, 2006)
- <http://www.irondisorders.org/Websites/idi/files/Content/854256/DietRecommendations.pdf>
- <http://ons.wvdhhr.org/Portals/20/PDFs/Aunt%20%20Hemochromatosis%20sanf%2012%20no%20date%20sanf.pdf>
- <https://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2014/04/Hemochromatosis-12.23.14.pdf>
- <http://ons.wvdhhr.org/Portals/20/PDFs/Aunt%20%20Hemochromatosis%20sanf%2012%20no%20date%20sanf.pdf>

Köszönöm a figyelmet ☺

