



Hemokromatózis Klub

Kurucz Virág

Dietetikus

SE – Kútvölgyi Klinikai Tömb

2017.03.31.

Diéta a köznyelvben

Diéta:

- ***Az emésztőszervi megbetegedések során tartandó zsírszegény étrendet, ezenkívül a fogyókúra célzattal követett kalóriaszegény étrendet jelentheti. Célja a szervezet megváltozott állapotához igazodó táplálkozás.***

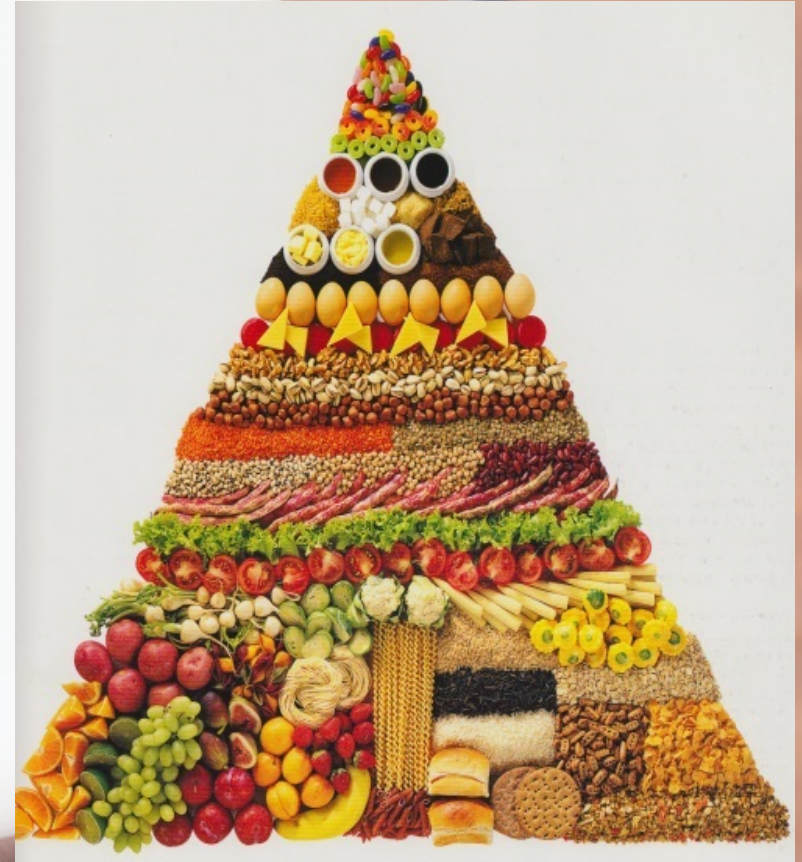


Diéta... szaknyelven

- ***Tudományos és Köznyelvi Szavak Magyar Értelmező Szótára***
- **A kalória felvétel csökkentése fogyás céljából**
- **Előírt ételek és italok rendje, amelyben az étkezés terápiás cézzattal mennyiségi, minőségi, valamint időbeni vonatkozásokban betartandó szabályokat tartalmaz**
- **Valamilyen előírt specifikus étrend betartása**
- **Általában táplálék és ital**
- **A betegségnek megfelelően szabályozott étrend, kímélő étrend**
- **Régi jelentése: nemesi rendi országgyűlés (XIV-XIX. sz.). Diéta volt a képviselők napidíja is.**



‘Normál’ táplálkozási piramis - Vegetáriánus táplálkozási piramis



A betegségről röviden

- **Vasanyagcsere zavar**
- **A szervezet a normálisnál több vasat szív fel a vékonybélbolyhokon keresztül**
- **Diagnosztizálás: vérkép vizsgálat (vas, hemoglobin, ferritin, transzferrin-szintek), genetikai vizsgálat**
- **Következmények: májkárosodás, cukorbetegség, reumatológiai-, kardiológiai problémák**
- **Kezelés:**
 - **kezdetben szigorú, majd enyhébb diéta**
 - **Rendszeres vérlebcsojtások**
 - **Diabetológus/kardiológus/reumatológus**

‘Diétánk’

- **Az elején szigorú, majd a kontroll-vizsgálatok jó eredményeit követően egy enyhébb étrendi korlátozás**
- **Magas vastartalmú ételek (hús és húskészítmények, belsőségek) kerülése**
- **Tenger gyümölcsei (nyers kagyló, rák, osztriga) fogyasztása tilos! – *Vibrio vulnificus* bakt.**
- **Alkoholtilalom!**
- **Étrend-kiegészítők! (vas- és C-vitamin tartalom, koenzim-Q10)**
- **‘komplettálás’: állati eredetű ételek: tejtermékek, tojás, húsok**

Vasfelszívódást fokozzák:

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

Vasfelszívódást gátolják:

- **Oxálsav-tartalom: paraj, sóska, rebarbara**
- **Fitátok: gabonafélék, hüvelyesek**
- **Kálcium: tej, tejtermékek**
- **Polifenolok: kávé**
- **Tannin: tea**
- **Kurkuma: kelát-tartalma a felhalmozódott vasat segít eltávolítani**

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)
 - Rántott zöldségek
- Vegaburgerek (zöldségekből vagy tofuból)

- 
- **Avokádókrém, medvehagymás vajkrém**
 - **Brokkoli krémleves, karfiolleves, töklevés pirított magokkal**
 - **Gombás-brokkolis köles**
 - **Töltött cukkini/padlizsán/sütőtök**
 - **Gombapaprikás hagymás nokedlivel**
 - **Túrófánk**
 - **Csőben sült brokkoli/karfiol/kelbimbó**
 - **Rakott kel**
 - **Sütőtökös lepény**
 - **Zöldséges, sajtos tócsni**

Fűszeres sült paradicsomleves, sajtos-újhagymás sült burgonyával

- 4 adag
- 8 db nagy, húsos paradicsom
- 2 fej hagyma
- 1 fej fokhagyma
- 2 ág kakukkfű
- 1 ág rozmaring
- Só, bors
- 1 nagy marék barna cukor
- 3 ek balzsamcseresznye
- 3 ek Worcestershire-szósz
- olívaolaj
- kevés zöldségalaplé (elhagyható)
- parmezán a díszítéshez
- A körethez:
- 8 db nagyobb krumpli
- 6 ek mascarpone vagy krémsajt
- 6 ek túró
- 8 ek reszelt parmezán (vagy más, markáns ízű sajt)
- 1 db tojás
- Só, bors
- 2 szál újhagyma
- friss petrezselyem

A krumplikat egészben elrendezzük egy nagyobb tepsin, majd 180 fokra sütőbe toljuk, és nagyjából egy óra alatt puhára sütjük (készel megszűrjük, hogy ellenőrizzük, mindegyik teljesen megpuhult-e). Ha kész, kivesszük, langyosra hűtjük.

Egy nagy tűzálló tálat kikenünk olívaolajjal, a paradicsomokat félbevágjuk, elosztjuk benne. A hagymákat meghámozzuk, negyedbe vágjuk, a fokhagymafejet keresztben elvágjuk, és a fűszernövényekkel együtt a paradicsomokhoz adjuk.

Megszórjuk a barna cukorral, meghintjük néhány csipet sóval, megborsozzuk, rálocsoljuk a balzsamcseresznyét, a Worcestershire-szószot, és néhány ek. olívaolajat. Kézzel átforgatjuk az egészet, majd betoljuk a 180 fokra sütőbe 3/4-1 órára, amíg a hagymák megpuhulnak, a fokhagyma pedig krémes lesz.

Amíg sül, előkészítjük a töltött krumplikat: félbevágjuk, a húszakat egy tálba kaparjuk (keves maradjon csak a héjában, pár mm). Hozzáadjuk a krémsajtot és a túrót, a sajtot és az apróra vágott újhagymát (a zöldjéből keveset félretehetünk díszíteni).

Összekeverjük a masszát, ízlés szerint megsózzuk, megborsozzuk, majd belekeverünk egy tojást. Kanállal visszatöltjük a krumplihéjakba, visszatoljuk a sütőbe, és 210 fokon addig sütjük, amíg a tetejük itt-ott megbarnul.

Közben a sült paradicsomos edényből kihalásszuk a fűszernövények szárát, a fokhagymákat kinyomjuk a héjából. Az egészet alaposan összeturmixoljuk, melegen tartjuk (ha kell, a fűszerezésen igazítunk, ha túl sűrűnek találunk, kevés zöldségalaplével vagy vízzel hígíthatjuk).

Az elkészült levest tányérokba osztjuk, reszelt sajttal kínáljuk. A közben kisült, petrezselyemmel és újhagymával megszórta burgonyákkal tálaljuk.

Mozzarellával töltött rizsgombóc bazsalikomos paradicsomszósszal

- 4 adag
- Hozzávalók
- A gombócokhoz:
- 2 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 30 dkg rizottó rizs
- 10 dkg vaj
- olívaolaj
- só
- bors
- 1 liter zöldségalaplé
- 1 dl fehérbor
- 4 db tojás
- 2 csomag minimozzarella
- 15 dkg zsemlemorzsa
- 15 dkg liszt
- olaj a sütéshez
- A paradicsomszószhoz:
- 1 fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db hámozott-paradicsom konzerv
- bazsalikom
- 1 ek keményítő
- só
- bors

A hagymát összevágjuk, olívaolajon megdinszteljük, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a rizst, megpirítjuk, felöntjük fehérborral, majd ha elpárolgott a leve, akkor folyamatosan, adagonként hozzáadjuk a zöldségalaplevet, és folyamatos kevergetés mellett a rizst krémesre, készre főzzük. A végén hozzáadjuk a vajat, elkeverjük, és hűlni hagyjuk. 2 tojást keverünk hozzá.

A masszából kis gombócokat formázunk úgy, hogy mindegyik közepébe 1-1 minimozzarellát teszünk. A maradék 2 tojást elhabarjuk, majd a lisztbe, a tojásba és a morzsába forgatjuk a gombócokat, és forró olajban sütjük.

A felaprított hagymát és fokhagymát kevés olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a hámozott paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, a kevés vízben feloldott keményítővel besűrítjük 1-2 perc alatt, majd a bazsalikomot hozzáadva összeturmixoljuk.

A rizsgombócokat a paradicsomszósszal meglocsolva, pirított mandulával meghintve tálaljuk.

Tepsis burgonya cukkinivel

- 2 adag
- 35 dkg burgonya
- 35 dkg cukkini
- 2 db paradicsom
- 2 ek mascarpone vagy sajtkrém
- 1 szelet fetasajt
- 1 ek reszelt parmezán
- 1,5 dl zsírszegény tejszín
- kakukkfű
- bazsalikom
- só
- bors
- vaj
- zsemlemorzsa

Megpucoljuk és kb. 2,5-3 mm vastagra felkarikázzuk a krumplit és a cukkinit. Megsózzuk (óvatosan, mert a feta is sós), majd felváltva egy kivajazott és zsemlemorzzával megszórt tepsibe sorakoztatjuk.

Teszünk közé egy-egy összemorzsolt kakukkfűlevelet és egy kevés bazsalikomot, és megborsozzuk. A tetejére paradicsomkarikákat helyezünk, és ráhalmozzuk a mascarponét és a feta sajtot. Végül ráöntjük a tejszínt, és rászórjuk parmezánnal.

180 fokra előmelegített sütőben a sütő középső rácsára helyezzük, és fóliával lefedve kb. 30-40 percig sütjük. Ezután eltávolítjuk a fóliát, és további 5-10 perc alatt ropogósra sütjük.

Spagetti medvehagymás pestóval



- **Hozzávalók:**

- 1 csomag spagetti
- só
- olívaolaj

- **A medvehagymás pestóhoz:**

- 1 csokor medvehagyma
- 3 evőkanál fenyőmag vagy mandulalapocska
- 3 evőkanál reszelt parmezánsajt
- 1 teáskanál só
- frissen őrölt bors
- 1 dl olívaolaj

- A tésztához vizet forralunk, sózzuk, majd a spagettit beletesszük.
- Közben a medvehagymát alaposan megmossuk, majd felaprítjuk. A fenyőmagot vagy a mandulalapocskát száraz serpenyőben illatosra pirítjuk, majd a medvehagymával együtt egy aprítóba tesszük. Hozzáadjuk a parmezánt, a sót és a borsot, majd 1-2 perc alatt krémesre mixeljük. Hozzáadjuk az olajat, és ezzel is krémesítjük még egy keveset.
- A tésztát leszűrjük, először egy kevés olívaolajjal, majd ízlés szerinti mennyiségű pestóval összeforgatjuk, parmezánnal vagy más reszelt sajttal meghintve tálaljuk.

Köszönöm a figyelmet!

