
Hemokromatózis őszi közgyűlés

2019.11.29.

Kurucz Virág
Dietetikus



Hemokromatózis - összefoglalás

Terápia: rendszeres vérlebcsojtások~véradások + kiegyensúlyozott, egészséges étrend

Kezdetben szigorúbb, 'vegetáriánus' (nem vegán!!) étrend, majd az egészséges táplálkozásnak megfelelő étrend

1. magas vastartalmú ételek kerülése (belsőségek, vörös húsok)
2. Fe-t és C-vitamint tartalmazó étrendkiegészítők kerülése
3. Dohányzás, alkohol elhagyása
4. Kerüljük a nyers kagyló, rák fogyasztását!
5. Oxálsavban, fitátokban gazdagabb ételek fogyasztása!

Táplálkozás - Mért is fontos, hogy mit eszünk?

Fehérjék: mindennek az alapja, sejtünk felépítői, immunrendszerünk erősítői (enzimfehérjék, szerkezeti fehérjék, szállítófehérjék, hormon fehérjék, stb.)

Szénhidrátok: energiát szolgáltatnak (min. 120g/nap)

Zsiradékok: sejtfal felépítői, omega-3: szív- és érrendszer ,erősítői/védői'



Fehérjék

Esszenciális és nem esszenciális aminosavak

Esszenciálisak: állati eredetű élelmiszerekben

0,8-1g/ttkg/nap

Idősebb életkorban, illetve magas fizikai aktivitásnál 1,1-1,8g/ttkg/nap

Ha kevés a bevétel: gyenge immunrendszer, nem gyógyuló sebek (arginin, glutamin)

50% állati eredetűből: húсок (szárnyasok), halak, túró, tojás

50% növényi eredetűből: hüvelyesek, gabonafélék, olajos magvak



Zsiradékok

Szükségünk van rájuk!

Sejtfal felépítői

Omega-3:Omega-6 arány 1:1 és 1:4 között

Előállítási technológia szerint: szűz, hidegen sajtolt, finomított

Jó forrás: halak, olívaolaj, avokádó, kesudió, mandula

Összes termelt olaj 87%-a: pálmaolaj ($\frac{1}{3}$), szójaolaj, repceolaj és napraforgómag-olaj



Kókuszszír - Kókuszolaj

'olvadáspont': 24 fok

MCT-ben (közepes szénláncú zsírsavakból felépülő trigliceridek) gazdag

Miért is jó? - kevésbé igényelnek lipázt és epesavat a felszívódásukhoz, emellett közvetlenül a májba és nem a nyirokkeringésbe jutnak

Ajánlott: felszívódási zavarok esetén (pl.gyull.bélbetegségekben), enzimhiányos-állapotokban (pl.mucoviscidózis), műtét következtében rövidült tápcsatorna (pl.rövidbél-szindróma)

Miért kevésbé jó? - triglicerid és LDL-szintet emelik (?)

Preventív hatás tudományosan nem igazolt



Szénhidrátok

Energiát adnak

Táplálkozásunk alapjai (~50EN%)

Hozzáadott cukor? 8-10EN%!

Szénhidrát raktár: máj (60-100g) + izomzat

Miben? gabonaiipari termékek, gyümölcsök, zöldségek, olajos magvak



Cukoralternatívák

Szőlőcukor, répacukor, nádcukor, méz, kókuszvirágcukor szinte UA.

EN-t adó, de lassabban felszívódó (~cukorpótlók): fruktóz, xilit, mannit, szorbit, maltit, izomaltit, laktit, tagatóz (karamellizálható)

EN-t nem adó (édesítőszer): szacharin, aszpartám, aceszulfám-K, ciklamát, szukralóz, neoheszperidin, taumatin, adventám

Sztívia (jázminpakóca): természetes

Eritrit: 90-95%-a vizelettel távozik, inzulinigénye 0

Cukorpótlók		
Név	Édesítőhatás (vs cukor)	Hőstabilitás
Xilit (E967)	100%	I
Maltitok (E965)	90%	I
Eritrit (E968)	60-70%	I
Szorbit (E420)	60%	I
Mannit (E421)	50%	I
Izomalt (E953)	50%	I
Laktit (E966)	30-40%	I

https://portal.nebih.gov.hu/e-szam-kereso?p_p_id=169_INSTANCE_8gXOWk6rwG7Q&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-3&p_p_col_count=1

Név	Édesítőhatás (vs cukor)	Hőstabilitás	Napi beviteli érték
Advantám (E969)	20000%	?	5mg/ttkg/nap
Neotám (E961)	7000-13000%	?	
<i>Taumatín (E957)</i>	2000-3000%	I	1,03mg/ttkg/nap
Neoheszperidin DC(E959)	1000-1800%	I	
Szukralóz (E955)	600%	I	15mg/ttkg/nap
Szacharin (E954)	300-500%	N	2,5mg/ttkg/nap ?5
<i>Szteviol glikozidok (E960)</i>	200%	I	4mg/ttkg/nap
Aceszulfám-K (E950)	200%	I	9mg/ttkg/nap
Aszpartám (E951) <small>(fenil-alanin)</small>	160-200%	N	40mg/ttkg/nap
Ciklamátok (E952)	30-40%	I	7mg/ttkg/nap

Zabpelyhes keksz

125g margarin

80g cukor (vagy pl.negyedannyi édesítőszer 20g)

130g zabpehely

85g liszt

1 tojás

20g kókuszreszelék

5g kakópor

2g sütőpor

0,5kk. fahéj

ízlés szerint: szerezsendió, narancshéj, dió/mandula, aszalt gyümölcsök

- A margarint a cukorral, tojással habosra keverjük, majd hozzáöntjük a száraz hozzávalókat. Vizes kézzel gombócokat formázunk és tepsibe tesszük. 15-20 percig sütjük, 175 fokon.



Recept: Kiss Dóri: Életem gluténmentesen

Reform kakócsiga

- Tésztához:
 - 25 dkg túró
 - 22 dkg zabpehelyliszt
 - 5 dkg búzasikér
 - 4 ek. Eritrit
 - Csipetnyi só
 - 5g sütőpor, 1 dl víz
- Töltelékhez:
 - 40g kakaópor
 - 4 ek.eritrit
 - Csipetnyi só
 - 30g tej
- Tetejére 1 db tojás
- Túrót összedolgozzuk a zabpehelyliszttel, búzasikérrel, 2 ek. eritrittel, sütőporral és annyi vizet adunk hozzá, hogy jól gyúrható legyen. A tésztát kicsit pihentessük, majd nyújtsuk 1,5-2 cm vastagra és oszlassuk el a rajta a kakaós töltelék (a kakaóport előtte a tejjel keverjük el és tegyük hozzá az édesítőszert, só).
- A tésztát szorosan tekerjük fel, 2 cm vastagra vágjuk és sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. A tetejét felvert tojással kenjük meg. 180 fokon 20-25 perc alatt süssük meg.

Recept: Nők lapja egészség

Kókuszgolyó

- 10 golyóhoz:
 - 65 g zabpehely
 - 60g kókuszreszelék+10g a forgatáshoz
 - 2 ek. Magyórovaj (cukormentes)
 - 50g kókuszital vagy tej
 - 65g erdei gyümölcs
 - 1 ek. Kakaópor (cukormentes)
 - 1 ek. eritrit
- A zabpehelyet őröljük finomra vagy használunk zabpehelylisztet.
- Az erdei gyümölcsöt pürésítsük, majd mindent keverjük hozzá. Formázzunk golyókat és hempergessük meg kókuszreszelékben.

Gesztenyegolyók

- 250 gesztenyemassza
 - 40g margarin
 - 25g darált mandula
 - 25g darált dió
 - Rumaroma

 - Csokoládé+margarin
vagy kakópor
- Az alapanyagokat összegyűrjük. Ha cukormentes verzióban szeretnénk elkészíteni, figyeljünk oda a gesztenyemassza választásánál, hogy cukormentes legyen!
 - Golyókat formázunk, majd margarinnal felolvasztott étcsokoládéban meghempergetjük, lecsurgatjuk, esetleg sima kakaóporba forgatjuk.

Recept: glutenmenteselet.blogspot.com

Köszönöm a figyelmet és Kellemes Ünnepeket Kívánok

