

Hemokromatózis nap 2017.06.07.



Kurucz Virág
Dietetikus

SE - Kútvölgyi Klinikai Tömb

Okostányér

OKOSTÁNYÉR®



Használd a lehető legkevesebbet a só, cukor és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségféléket, gyümölcsöt!



Napi ételéd fele zöldség és gyümölcs legyen!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségféléket, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levelek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítnak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő-italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot!

Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátákért vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, kifivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifji vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/műzli



Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot. Belsősgét hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldfűszerekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazzd gyakrabban a zsírtartékok elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételeket.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!

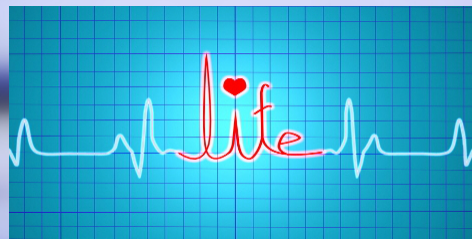


Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

Hemakromatózis

- A szervezet a normálnál több vasat szív fel a vékonybélbolyhokon keresztül**
- **Diagnosztizálás: vérkép vizsgálat (vas, ferritin, transferrin)/genetikai vizsgálat**
 - **Következmények: májkárosodás, cukorbetegség, reumatológiai-, kardiológiai problémák, hormonális zavarok, fertőzések**
 - **Kezelés: kezdetben szigorú, későbbiekben enyhébb diéta**
 - **Vérlebocsájtások**
 - **Diabetológus/kardiológus/endokrinológus/reumatológus**



- **Szigorú étrend, majd a kontroll-vizsgálatok jó eredményeit követően enyhébb étrendi korlátozás**
- **1. Magas vastartalmú ételek (hús és húskészítmények, belsőségek) elkerülése**
- **2. Tenger gyümölcsei (nyers kagyló, rák, osztriga) fogyasztása tilos! – Vibrio vulnificus bakt.**
- **3. Alkoholtilalom!**
- **Étrend-kiegészítők! (vas-, C-vitamin-, béta-karotin tartalom)**
- **‘komplettálás’: állati eredetű ételek: tejtermékek, tojás, húsok**

Vasfelszívódást fokozó/kerülő ételek

- Húsok, belsek
- C-vitamin!
- Túlzott savas közeg (szerves sav tartalom – pl.oxálsav)
- Alkohol tilos! (de: a vörösbor tannin tartalma gátló)
- Dohányzás tilos!
- Cukros ételek/italok
- (mángold, édeskömény)

- Kakaó: magas vastartalom
- Edényzet

Vasfelszívódást gátló/ Hasznos ételek



- Oxálsav-tartalom: paraj, sóska, rebarbara
- Fitátok: gabonafélék, hüvelyesek
- Kalcium: tej, tejtermékek
- Polifenolok: kávé
- Tannin: tea
- Kurkuma: kelát-tartalma a felhalmozódott vasat segít eltávolítani
- Szója
- Máriatövis (Silymarin)



Snidlinges paprikás sajtkrém

- Hozzávalók 1 főre
- Köményes sajt (kb. hüvelykujjnyi darab) 20g
- Light vaj (kb. 1 teáskanál) 10g
- Paradicsompaprika (kb. 1 evőkanál) 10g
- Snidling (kb. 2 teáskanál) 5g
- Magvas, rozsos kifli 0,5 db
- Lereszeljük a sajtot, hozzátesszük a vaját, az apróra vágott paradicsompaprikát és snidlinget, majd alaposan összekeverjük. A kiflit kettévágva rákenjük az elkészült krémet.

Sült paradicsomleves

- Hozzávalók 2 adaghoz:
 - 500 g lucullus vagy más friss paradicsom
 - ½ fej fokhagyma keresztben vágva
 - 60 g főzőhagyma
 - 4-5 ágacska kakukkfű
 - 3 ek olívaolaj
 - Tört színes bors
 - 300-350 ml zöldség alaplé
 - Só
 - Friss bazsalikom, olívaolaj, mozzarellaagolyó
-
- Sütőt 170 fokra előmelegítjük. Paradicsomokat megmossuk, félbevágjuk, gömbölyű felükkel lefelé tepsibe rakjuk. A fokhagymafejeket, a felkockázott hagymát, kakukkfűvet mellészórjuk, olajjal meglocsoljuk. Borssal meghintjük, 1 dl vizet aláöntünk. Betesszük a sütőbe, 40-45 percig sütjük. Ha megsültek a zöldségek, kakukkfűvet kidobjuk belőle, a fokhagymagerezdeket a héjból kinyomjuk vagy kikaparjuk, majd az egészet turmixoljuk. (Át is szűrhetjük, ha akarjuk). Még fűszerezhetjük. A friss bazsalikomot apróra vágjuk, olajjal kikeverjük és beleforgatjuk a mozzarellaagolyókat.



Cukkinis, gombás köles dióval

- Hozzávalók 2 adaghoz
 - 160 g hántolt köles
 - 1+2 ek olívolaj
 - Só
 - 30 g dió
 - 200 g zsenge cukkini
 - 200 g laskagomba (vagy másfajta)
 - 3-4 szál friss kakukkfű
 - 1 gerezd fokhagyma
 - Tört színes bors
 - 1 marék bébispenót
 - 70 ml tejszín
- Kölest átmoszuk, majd olívaolajok dinszteljük. 2-szeres mennyiségű vízzel felöntjük, sózzuk, puhára pároljuk. A diót serpenyőben megpirítjuk. A cukkinit héjastul felkockázzuk, a gombát csíkokra vágjuk. Olívaolajon a zöldségeket borssal, kakkukfűvel, fokhagymával megpirítjük (sózni tilos). Mikor a zöldségek megpirultak, a kölest, spenótot, dió felét és a tejszínt hozzáadjuk és 1-2 perc alatt összeforraljuk. Maradék dióval tálaljuk.

Rakott vajtök hajdinával

- Hozzávalók 3 adaghoz
 - 165 g hántolt, szemes hajdina
 - 1+2 ek olívaolaj
 - Só, színes tört bors
 - 1 nagyobb fej vöröshagyma
 - 2 gerezd fokahagyma
 - 1 tk fűszerpaprika
 - 240 g darált hús
 - 300 g zsenge tök
 - 100 ml tejszín
 - 20 g vaj
 - Friss zályalevelek
- A hajdinát átmoszuk, lecsepegtetjük, 1 ek olívaolajon megfuttatjuk. Másfélszeres mennyiségű vízben, sóval, borssal, puhára pároljuk. A hagymát felaprítjuk, a fokhagymával az olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a húst, megpirítjuk. Fűszerezünk és kis lángon pár percig még kevergetjük. A megtisztított tök húsát felszeleteljük és néhány csepp olajon megpároljuk. Sütőt 200 fokra előmelegítjük. A hajdinát egy sütőtál aljára elterítjük, rátesszük a húsos ragut, a párolt tököt és tejszínnel meglocsoljuk. Sütőben 15-20 percig sütjük. Zsályalevelekkel tálaljuk.

Spagetti cukkini- és tofu tejszínnel

- Hozzávalók:
25 dkg spagetti tészta
- 1 cukkini
- 1 db füstölt tofu (180 g)
- 1 marék darált dió
- 2 ek olívaolaj
- 1 ek napraforgóolaj
- 3 cikk fokhagyma
- só, vegeta ízlés szerint
- A tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük és egy kanál olajjal összekeverjük. A cukkinit megmossuk, felkockázzuk, és serpenyőben, olaj és víz keverékén puhára pároljuk (kb. 10 perc). Közben sózzuk, vegetázzuk és hozzáadjuk a zúzott fokhagymát is. Ha elkészült, turmixgépbe rakjuk, hozzáadjuk a feldarabolt tofut, a darált diót, az olívaolajat, és szükség szerint annyi vizet, hogy a turmixgép össze tudja pépesíteni. Krémes állagúra turmixoljuk, szükség szerint sóval ízesítjük, és a tésztához keverjük. Tálalás előtt még reszeltünk rá sajtot, tettünk rá salátakeveréket/paradicsomot, amit meglocsoltunk egy kevés tökmagolajjal.

Édes-savanyú ananászos batáta rizzsel

- **HOZZÁVALÓK (Kb. 4 személyre)**
 - kb. 800 g batáta (vagy édesburgonya)
 - kb. 800 g friss ananász
 - 4 ek kókuszszír vagy olívaolaj
 - (Himalája) só, csipet őrölt fehér bors
 - 2 ek világos szójaszós, 2 ek balzsamecet (étkezési ecet is jó)
 - 3 gerezd fokhagyma
 - 1 közepes fej vöröshagyma
 - ½ db zöld színű és ½ db piros színű kaliforniai paprika
 - 1 tk frissen reszelt gyömbér
 - 4 ek ketchup (paradicsompüré is jó)
 - 3 ek édesítőszer tetszés szerint
 - ½ db frissen facsart citrom leve
 - 2 bögre barna rizs
 - (3 ek fehér szezámmag - elhagyható)
-
- 1) A rizst feltesszük a szokásos módon főzni. (Dupla adag vízben, kb. 25 percig.)
 - 2) *Előkészítés:* A vöröshagymát és a paprikákat hosszukás csíkokra vágjuk. A batátát (édesburgonyát) és a friss ananászt meghámozzuk és kb. kockacukor méretű formákra vágjuk.
 - 3) *Felteszünk egy WOK-ot* a tűzhelyre. Beletesszük a kókuszszírt, a vöröshagymát, a felkockázott batátákat, a csíkokra vágott paprikát egy ½ bögre tiszta vízzel főzni. Reszeljük hozzá a fokhagymákat és a gyömbért. Fedjük le fedővel és kb. 15 perc alatt főzzük félpuhára a batátát.
 - 4) Ezután hozzáadjuk az ananászt és fedő nélkül még kb. 10 percig főzzük.
 - 5) Közben *keverjük ki az édes-savanyú szószt:* ketchup + szójaszós + balzsamecet + édesítőszer + 4 ek tiszta víz. Forraljuk fel az egészet, majd vegyük le a tűzről és adjuk hozzá a frissen facsart citromlét, majd az egészet keverjük az ananászos batátához. (Tetszés szerint megszórhatjuk szezámmaggal is.)
 - 6) Egy *utolsó összeforralás* (kb. 2 perc) és már kész is.
 - 7) Barna rizzsel, rizstészttával vagy üvegtészttával azonnal *tálalható*. (Én szervíroztam mellé friss és ropogós jégсалátát is.)

Serpenyős spárgakroket

- Hozzávalók 3-4 adaghoz:
- 500 g krumpli
- 250 g spárga (fél kiló megtisztítva)
- 30 g liszt
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 kis csomag kapor
- 1 babérlevél
- 3 evőkanál olaj
- só, bors
- A megpucolt, felkockázott krumplit a sós-babérlevéles vízben főzzük puhára, és törjük át krumplinyomón. Amikor már nem forró, keverjük hozzá a lisztet.
- Amíg a krumpli fő, a spárgát pucoljuk meg, a hagymát és a kaprot pedig vágjuk apróra. A hagymát futtassuk meg kis olajon, majd ezen az ágyon pároljuk meg a karikára vágott spárgát is, ízesítsük kaporral, sóval és borssal.
- Szigorúan tapadásmentes serpenyőben kis olajat terítünk, és amikor forró, simítsuk bele a krumpli felét. Erre kerüljön az összes spárga, majd az egészet takarjuk be a krumpli másik felével.
- Amikor a lepény egyik felét alacsony lángon megsütöttük, egy nagy tányér segítségével fordítsuk meg. Így is süssük, hogy szép aranybarna legyen.
- Mindenképpen hagyjuk állni tálalás előtt.

Források:

- <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>
- <http://hemochromatosishelp.com/>
- DietaryadviceforHFEarticle.pdf
- Hadarik Rita: Egészséges ínycfalatok

Köszönöm a figyelmet!

