



DIÉTÁS TANÁCSOK

VASTAGBÉLTÜKRÖZÉSRE KÉSZÜLŐKNEK



Komplex
Népegészségügyi
Szűrések

ETOP-18-14/NDGP-18-2018-00001



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Amennyiben az Ön székletmintájában vért találtak, szükséges a talált vér eredetének tisztázása. Ennek érdekében ajánlott a vastagbéltükrözés elvégzése, amely során – megfelelő előkészítést követően – megvizsgálják a vastagbél teljes hosszát. Tekintettel arra, hogy a vastagbél az emésztőszervrendszer végső szakasza, már napokkal a beavatkozás előtt el kell kezdeni az előkészületeket. Fontos, hogy tudatosan készüljön a vastagbéltükrözésre, melynek egyik lépése az étrend megtervezése.

A speciális kímélő étrend a vizsgálati időpont előtti 3 napot érinti. 2 napon rotszegény, folyadékbő étrend javasolt, illetve a vizsgálat előtti napon a hashajtó készítmény használata miatt egy könnyű reggeli után kizárólag folyadékfogyasztás engedélyezett, hacsak a kezelőorvos más utasítást nem ad.

MIÉRT FONTOS A DIÉTÁS ELŐÍRÁSOK BETARTÁSA?

A vizsgálat előtt egyes élelmiszerek fogyasztása miatt álnegatív eredményeket kaphatunk.

A rostok, apró magvak könnyen megtapadnak a bélfalon, nehezen ürülnek, még a hashajtó készítmény használata mellett is. A tej hasonlóan viselkedik, zsírszázaléktól függetlenül (1,5%, 2,8%, 3,6%) megnehezíti a bélrendszer átláthatóságát. A vörös húsok, az erős színű vagy színezett ételek nem csak a székletet, hanem a bélfalat is megszínezik, de elfedhetnek apróbb kóros képleteket is.

A következőkben étkezésenként bemutatjuk a nyersanyag-válogatás főbb szempontjait, illetve néhány ötlettel és recepttel is kiegészítjük azt az eredményes vizsgálat elérése érdekében.



FOLYADÉKFOGYASZTÁS

A bő folyadékfogyasztás elengedhetetlen. A vizsgálatot megelőzően napi 2–2,5 liter frissítő fogyasztása ajánlott.

Kerülje a színezett, szénsavas italokat (pl. kóla), az erős színű szörpöket, gyümölcsleveket (málna, eper, ribizli, stb.), a rostos, 100%-os gyümölcsleveket, illetve a zöldség- és gyümölcsturmixokat.

Válassza helyettük a szűrt alma-, illetve szőlőlevet, a világosra főzött teákat, a limonádét vagy a szénsavmentes ásványvizet.

Fontos, hogy a vizsgálatot megelőző napon az italok nem csak a hashajtás során távozó folyadékot pótolják, de a könnyű reggelin kívül a napi energiabevitelt is ezekből tudja biztosítani, így érdemes ezen a napon a cukorral készülő italokat választani.

AJÁNLOTT ITALOK

- szűrt almalé, szőlőlé (12,5% vagy 25 %-os);
- gyenge (világos) fekete, zöld tea – ízesíthető cukorral, citromlével;
- jegestea;
- házi limonádé cukorral;
- bodzaszörp





REGGELIK ÉS HIDEG VACSORA VARIÁCIÓK

PÉKÁRUK

Ennél a két étkezésnél különösen figyeljen arra, milyen pékárut választ, hiszen a gabonafélék jelentik étkezésünk során az egyik fő rostforrást.

Kerülje a rozsos, korpás, az apró magvas péksüteményeket (szezámos, tökmagos, sokmagvas, mákkal szórt). Sokszor árulkodó egy termék nevében a „fitt” vagy a „wellness” kifejezés, de a legtöbb szénhidrátcsökkentett termék is magasabb rosttartalommal bír, ezeket érdemes erre a rövid időre elhagyni.

Az édes és sós péksütemények majdnem kivétel nélkül kerülendőek. A sós péksütemények a legtöbb esetben maggal szórtak, míg az édes péksütemények tölteléke nem megfelelő (kakaót, diót, mákot, lekvárt, gyümölcspürét, tejet, tejszínt tartalmaz).

Ajánlott a fehérkenyér, vizes zsemle, császárzsemle, tejes kifli, baguette. Péksütemények közül a vajas, a sajtos vagy a burgonyás pogácsák, illetve a sajtkrémes termékek illeszthetők be az étrendbe, ha nincsenek magvakkal megszórva.

TEJTERMÉKEK

A tej és tejszín kerülendő a vizsgálat előtt. Kávéját fogyassza feketén (cukorral) vagy válassza a 3:1-ben instant termékeket. Ezek tartalmazznak tejport, így csak forró vízzel kell elkészíteni őket.

A savanyított tejtermékek – kefir, joghurt – natúr formában fogyaszthatók, illetve a sajtokról, sajtkrémekről, a vajról és a margarinról sem kell lemondania.

HÚSFÉLÉK

A vizsgálat előtti 3 napban érdemes elhagyni a vörös húsokat (sertés, marha, bárányhúsok) és az ezekből készült termékeket (sonkák, párizsok, szalámik, virslik, kolbászok). Válassza helyettük a magas hústartalommal rendelkező baromfi felvágottakat, de kerülje a zöldséges termékeket.

ZÖLDSÉGFÉLÉK

A nyers kerti zöldségek fogyasztása nem javasolt ebben a 3 napban.

EGYÉB

A tojás főtt, illetve lágy formában, valamint rántottaként, kevés olajjal elkészítve fogyasztható.

Kerülje a reggeli kásákat. A bolti, készen kapható termékek különösen, de az otthon készített változatok is magas rosttartalmúak, sokszor tejjel készülnek.

MINTAÉTELEK

- 1 nagy szelet alföldi parasztkenyér,
margarin – vékonyan kenve,
3-4 szelet csirkemellsonka,
2 vékony szelet trappista sajt
- 1 db császárszemle,
1 db natúr kockasajt elkenve,
3 szelet pulykamellsonka
- 1 db tejes kifli,
vajjal vékonyan megkenve,
1 db főtt tojás felkarikázva,
reszelt edámi sajt
- sajtos, vajas vagy burgonyás pogácsa
(1 db nagy vagy 4 db kisméretű),
2 dl kefir vagy natúr joghurt
- sonkás rántotta:
Elkészítés: 1 teáskanál olajon átfuttatunk 4 szeletnyi kockára vágott csirkemellsonkát, majd ráütünk 2 tojást. Sóval, borssal, esetleg zöldfűszerekkel (petrezselyem, oregano, bazsalikom, snidling) ízesítjük. 2 szelet pirított toast kenyérrel fogyasztjuk.

TÍZÓRAIK ÉS UZSONNÁK

A magas rosttartalmuk miatt a nyers zöldségeket és gyümölcsöket kerülni érdemes, kompót formájában fogyaszthatóak. Kerülje a magas rosttartalmú kekszeket, müzliszeleteket, illetve a tej alapú pudingokat, kásákat.

MINTAÉTELEK

- hámozott őszibarackbefőtt háztartási keksszel;
- házi gyümölcsjoghurt: 1 pohár natúr joghurt felkockázott almakompóttal;
- 2-3 szem burgonyás vagy sajtos pogácsa;
- 1 pohár kefir babapiskótával;
- sajtkrémes kifli 2 szelet csirkemellsonkával



EBÉDEK ÉS MELEG VACSORÁK

Meleg étkezés során bátrabban alkalmazhatunk bizonyos zöldségeket, gyümölcsöket, héj nélkül, a magok eltávolítása után. Teljesen puhára főzve minimálisra csökken a rosttartalmuk.

Kerüljük az erős piros vagy zöld színű zöldségeket, mint a paradicsom, a cékla, a spenót, a sóska vagy a brokkoli. A nehezen eltávolítható héj, illetve magok miatt kerülendő a paprika, a paradicsom, továbbá az igen magas rosttartalmú kukorica és a hüvelyesek, úgymint a borsófélék, babfélék és a lencse.

Továbbra is részesítsük előnyben a fehér húsú szárnyasokat, és kerüljük a bő olajban sütést!



LEVESEK

Erőleves cérnametélttel

Hozzávalók

sertéscsont, sárgarépa, fehérrépa, zellergumó, vöröshagyma, só, bors, petrezselyemzöld csokorba kötve, cérnametélt

Elkészítés

Forró, sós vízben főzzük ki a cérnametéltet, szűrjük le és tegyük félre tálalásig. A csontot tegyük fel hideg vízbe főni némi sóval, borssal. Habot enged, amit le kell merni. Ha már szép tiszta a leves, tegyük bele az egész hagymát és az apróra vágott zöldségeket, főzzünk mindent puhára. Szükség esetén ízesítsük tovább. Ha elkészült, távolítsuk el a hagymát, petrezselymet és a csontot. Szűrjük át a levest, és tálaljuk a puha zöldségekkel és a tésztával.

Burgonyás zöldségleves

Hozzávalók

étolaj, vöröshagyma, burgonya, sárgarépa, fehérrépa, zeller, só, bors

Elkészítés

Vágjuk apróra a vöröshagymát, és 2 teáskanál olajon futtassuk meg egy kevés pirospaprikával, épp, hogy csak színe legyen, majd forgassuk át benne a zöldségeket. Öntsük fel vízzel, ízesítsük sóval, borssal, petrezselyemzölddel. Főzzük puhára a zöldségeket.

Joghurtos karalábéleves

Hozzávalók

étolaj, vöröshagyma, karalábé, liszt, joghurt, só, bors

Elkészítés

Az apróra vágott hagymát és karalábét futtassuk át 2 teáskanál olajon, majd öntsük fel vízzel. Ízesítsük sóval, borssal, és főzzük puhára a karalábét. Ekkor adagonként 1 evőkanál lisztet keverjünk el egy evőkanál joghurttal egy tálkában, majd merjünk hozzá a léből és keverjük csomómentesre. Ezzel sűrítsük be a levesünket, és forraljuk még 5 percig.

FŐÉTELEK

Kefires tökfőzelék pulykavagdalttal

Hozzávalók a főzelékhez

vöröshagyma, étolaj, főzőtök, liszt, kefir, só, bors, kapor

Hozzávalók a vagdalthoz

pulykacomb darálva, fehér zsemle, tojás, vöröshagyma, fokhagyma, só, bors, pirospaprika

Elkészítés

Főzelék: 2 teáskanál olajon futtassuk át az apróra vágott vöröshagymát és a tisztított, gyalult tököt (lehet mirelit is). Öntsük fel annyi vízzel, hogy épp ellepje. Ízesítsük sóval, borssal, kaporral, majd főzzük puhára. Külön tálkában keverjünk csomómentesre adagonként 1 evőkanál lisztet egy evőkanál kefirrel, majd merjünk rá a főzelék levéből. Sűrítsük be az ételt, és főzzük még legalább 5 percig.

Vagdalt: daráljuk le a pulykacombot, vágjuk apróra a vöröshagymát és áztassuk vízbe a fehér zsemlet. Hagyományos elkészítés szerint dolgozzuk össze a hozzávalókat, ízesítsük sóval, borssal, kevés pirospaprikával. Formáljunk lapos korongokat, majd tapadásmentes serpenyőben, 1 evőkanál olajon készítsük el a vagdaltat.

Sütőzacskóban sült csirkecomb sárgarépas rizzsel

Hozzávalók

csirkecomb (csontos vagy filé), só, bors, delikát, fokhagyma, olaj, vöröshagyma, főzőrizs, sárgarépa

Elkészítés

A csirkecombokat bőrozzuk le, dörzsöljük be zúzott fokhagymával, forgassuk meg a fűszerkeverékben és helyezzük őket egy sütőzacskóba. A zacskót helyezzük tepsibe, a száját hajtsuk alá, és hústüvel ejtsünk néhány apró lyukat rajta, hogy a keletkező gőz távozni tudjon. A csirkecombok 30 perc alatt omlósan puhára, szaftosra párolódnak. Ízlés szerint szét lehet vágni a zacskót és további 5-10 perc alatt kicsit megpirítani a combok tetejét.

A körethez 2 teáskanál olajon futtassuk át a rizst, míg üveges lesz, öntsük fel kétszeres mennyiségű hideg vízzel. Ízesítsük sóval, és egy egész vöröshagymával. Adjuk hozzá az apróra kockázott sárgarépát, és forraljuk fel a vizet. Ha felforrt, zárjuk el, és hagyjuk lefedve a saját gőzében tovább párolódni. Tálalás előtt távolítsuk el az egész hagymát.

Almás csirke kuskusszal

Hozzávalók

alma, csirkemellfilé, trappista sajt, só, kuskusz

Elkészítés

A csirkemellfilét vágjuk vékony szeletekre, sózzuk meg, és fektessük egymás mellé egy tapadásmentes, olajjal vékonyan kikent tepsibe. Az almát hámozzuk meg, távolítsuk el a magházát és vágjunk vékony szeleteket belőle. Ezeket halmozzuk a csirkére és szórjuk meg reszelt trappista sajttal. Süssük, míg a csirke megpuhul, és a sajt megpirul a tetején. A kuskusz mennyiségének megfelelő zöldségalaplevet vagy vizet forralunk, amelyet ízesítünk, és ráöntjük a kuskuszra. 15 percig lefedve állni hagyjuk, majd fellazítjuk. A jó kuskusz puha, pergős.

Sült pulykamellfilé, kefires cukkinisalátával, petrezselymes burgonyával

Hozzávalók

pulykamell, só, bors, fokhagyma, cukkini, kefir, kapor, burgonya, petrezselyem

Elkészítés

A pulykamellet vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk, és 1-2 órára fokhagymás tejbe áztatjuk. Kevés olajon készre sütjük a szeleteket. A cukkinit meghámozzuk, a magját eltávolítjuk, apróra kockázzuk. Kevés olajon átfuttatjuk, majd 1 dl vizet aláöntve puhára pároljuk. Hagyjuk kihűlni, majd kefir, sót, borsot és némi kaprot keverünk hozzá.

Diétás vadas csirkemellből, tésztával

Hozzávalók

csirkemellfilé, sárgarépa, fehérrepa, zellergumó, mustár, kefir, liszt, só, bors, babérlevél

Elkészítés

A tésztát forró sós vízben kifőzzük, leszűrjük, tálalásig félretesszük. A vöröshagymát apróra vágjuk, 2 evőkanál olajon kicsit megpirítjuk. Hozzáadjuk a csirkemellszeleteket és fehéredésig sütjük. Ekkor felöntjük vízzel, hozzáadjuk az apróra vágott sárgarépát, fehérreepát és zellergumót, ízesítjük sóval, borssal és babérlevéllel, és mindent puhára főzünk. Ha kész, a babérlevelet eltávolítjuk, a csirkemellszeleteket félretesszük, és le-

turmixoljuk a zöldségeket. Ízesítjük mustárral, esetleg még sóval, borssal. Adagonként 1 evőkanál kefir kis tálkába teszünk, és merünk hozzá a forró mártásból, majd viszakeverjük az ételbe. Ízlés szerint cukorral édesebb, kevés citromlével savanykásabb irányba vihetjük a mártást. Még egyszer összeforraljuk, hogy összeérjenek az ízek. Tálalás előtt visszaforgathatjuk a csirkét a mártásba, de a tányérra helyezve utólag is meglocsolhatjuk vele.

A VIZSGÁLAT ELŐTTI NAP

Ezen a napon kell megkezdeni a hashajtó készítmény használatát. Fogyasszon könnyű reggelit, majd a nap további részében, a negyedik oldalon említett folyadékok közül válasszon.

MINTAÉTELEK

- 1 db tejes kifli,
vajjal vékonyan megkenve,
reszelt edámi sajt;
- 2 szelet pirított toast kenyér,
margarin,
2 szelet csirkemellsonka;
- 2 db lágytojás,
1 db császárszemle megpirítva

**További információért kérjük,
keressen bennünket az alábbi elérhetőségeken:**



WWW.SZURES.NNGYK.GOV.HU
SZURES@NNGYK.GOV.HU