



A nyári időszak aktuális diétás kérdései

Varga Mária dietetikus

2008.06.30.

Bemutakozás



- Ki a dietetikus?
- Hogyan segíthet a szakember étrendünk összeállításában?
- Hol találkozhat a beteg a dietetikussal?

Két gondolat...



- A bélbetegség diétájáról Fekete Krisztina dietetikus már tartott Önöknél széleskörű előadást, amit javaslom nézzenek, olvassanak el újra.
- Ezen előadás kifejezetten a nyáron felmerülő problémákkal foglalkozik

Honnan szerezhető be a betegséggel és az étrenddel kapcsolatos ismeretek?

- Szakkönyv, tankönyv (beteg számára is ajánlott könyv)
- Internet
- Újság
- Barát, barátnő, rokon
- Betegtárs!!
- Szakemberek!!!

A nyár előnyei

- Könnyebben hozzáférhető friss nyersanyagok
- Téltre is tartósíthatjuk a kedvenc zöldségeket, gyümölcsöket, zöldfűszereket
- Több időt szentelhetünk a kikapcsolódásra (mozgás, túra, séta, úszás, utazás, kultúra)



A nyár veszélyei

- „Utazók hasmenése”
- A külföldi utak során előforduló diétahibák
- Élelmiszerek helytelen tárolása és annak következményei
- Nem megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás és következményei

Folyadékfogyasztás

Napi folyadékvesztés

- Vesék útján 1,5 l-2 l
- Bőr 0,5 l
- Tüdő 0,25 l
- Széklettel 0,25
- *Összesen: 2,5-3 l*

Napi folyadékbevitel

2,5-3 l

- Csapvíz
- Ásványvíz
- Gyógyvíz
- Gyümölcslevek
- Zöldséglevek
- Teák, gyógyteák

Mi található a zöldségeskertben?

- Levélzöldségek (fejessaláta, paraj, sóska, endívia, mángold)
- Káposztafélék (karfiol, brokkoli, karalábé, kínai kel, kelbimbó)
- Hajtások és szárazak (articsóka, spárga, cikória)
- Termések (padlizsán, paradicsom, zöldpaprika)
- Kabakosok (cukkíni, tök, patisszon)
- Hagymafélék (póréhagyma, metélőhagyma, gyöngyhagyma)
- Gyökerek (petr.gyökér, pasztinák, cékla, sárgarépa, zeller)
- Gumósok (burgonya, csicsóka)
- Hüvelyesek és magvak (zöldbab, zöldborsó)

A zöldségek elkészítésének módjai

▪ Példa a tök elkészítésére

- Főtt tök
- Párolt tök
- Angolos tök
- Lengyeles tök
- Rakott tök
- Töltött tök
- Tökسالáta
- töklecsó



Gyümölcsök a piacon

- Alma
- Banán
- Cseresznye
- Málna, eper, ribizli (csak szűrt állapotban felhasználva)
- Őszibarack, nektarin
- Vajkörte
- Dinnye
- Áfonya

Fogyasztás módja

- Asztali gyümölcs
- Gyümölcs présnedv
- Turmix
- Hab
- Sütemény
- Saláta
- Gyümölcskocsonya

Fogyasztói tanácsok

- Nagy méretű, tetszetős zöldség, gyümölcs kerülése (Nitrát veszély!)
- Szezonális termékek fogyasztása
- Permetezett főzeléket ne melegítsünk
- Pácolt húsok, sajtok kerülése

A tartósítás története

- Ösember-füstölés
- Görögök-só, ecet, cukor
- Francosiz Appert (1750-1840) francia szakács- tartósítás üvegben, porcelánban, fémbe
- XIX. sz.-vegyipar, tartósítóipar

Házi tartósítás

- Házi nyers tárolás pl. sárgarépa
- Szárítás pl. zöldfűszer
- Sózás pl. húсок, fűszerek
- Fagyasztás pl. zöldség, gyümölcs, hús
- Befőzés pl. gyümölcs, zöldség

Vegyszeres tartósítás

- Szalicil
- Natrium-benzoát
- Befőző zselék
- Kén

Ezek helyettesítése vegyszermentes
módszerekkel!

Az étkezés körülményei

- Kivel?
- Mikor?
- Hol?
- Hogyan?



Tápszerek beépítése a bélbetegek étrendjébe

Gyakorlati tanácsaim az iható tápszerek alkalmazásával kapcsolatban

- Nutridrink
- Ensure
- Cubitan
- Stb.



Esetismertetés

Kedves betegeim saját tapasztalatai

- Diétás napló
- Befőzés
- Férfi a konyhában
- Diéta a tengerparton
- Beteg táborok

Köszönöm a figyelmüket!

