

AZ EGYSÉGES DIÉTÁS RENDSZER (EDR)

Gyakorlati diétetika ea.
2008. 09. 08.

Diéták elnevezése

- Kidolgozóikról elnevezett (pl. Patek, Giordano-Giovanetti)
- Szerv kíméletét kifejező (pl. májkímélő, epekímélő)
 - ∅ nem vették figyelembe a betegség dinamizmusát ☹
- 1960-as évektől: EDR

EDR alapvető rendszeralkotó elve

- A különböző megbetegedések azonos anyagcsere változásokat okoznak, melyeket azonos tápanyagtartalmú étrenddel lehet befolyásolni.
- A beteg kíméletét a különböző konyhatechnológiák segítségével érhetjük el.

A korszerű diétás rendszer követelményei

- a kutatások legújabb eredményeit tartalmazza
- a diéták elnevezése közérthető legyen, és azonos összetételt jelöljön
- utaljon a tápanyagtartalomra és az elkészítés módjára
- illeszkedjen a korszerű ételmezési rendszerbe.

A betegek dietetikai szempont szerinti csoportosítása

- A dietoterápia az **egyetlen kezelési lehetőség** (0,5-10%) pl.: a fenilketonúria, a coeliakia, a galaktozémia, a táplálékallergiák...
- A diéta **nem egyetlen, de fontos kezelési mód** (60-70%) pl.: elhízott, diabetes mellitus- ban, a krónikus urémiában szenvedő betegek
- **Nincs szükség speciális diétára** (20-40%), kezelésükhöz az alapétrend "normál" változata felel meg

Az EDR az alábbi csoportokat különbözteti meg

- I. Energia- és tápanyag összetétel szerinti változatok
- II. Ét elkészítési eljárások szerinti változatok
- III. Különleges diéták
- IV. Diagnosztikai étrendek

I. Energia- és tápanyag összetétel szerinti változatok

- 1. Gyógyintézeti alapétrend
- 2. Energia- és fehérjegazdag étrend
- 3. Energiaszegény étrend
- 4. Fehérjeszegény étrend
- 5. Zsírszegény étrend
- 6. Módosított szénhidrát összetételű étrend
- 7. Nátriumszegény étrend

II. Ételkészítési eljárások szerinti változatok

- Normál
- Könnyű vegyes
- Diétás rostban gazdag
- Rostszegény, kímélő fűszerezésű
- Pépes
- Folyékony

III. Különleges diéták

- Koleszterinszegény étrend
- Gliadinmentes diéta
- Purinszegény étrend
- Enzimopátiák kezelésére szolgáló diéták
- Élelmiszerallergiák kezelésére szolgáló diéták

IV. Diagnosztikai étrendek

- Kereső étrendek
- Orális glukóz terhelés előtti étrend
- Gliadinmentes étrend
- Kolonoszkópiát előkészítő étrend

I. 1. Gyógyintézeti alapétrend

A kórházban fekvő betegek átlagos energia- és tápanyagszükségletét fedezi.

- **Energia:** kb. 7560-8400 kJ (**1800-2000 kcal**)
- **Fehérje:** **0,8-1 g/ttkg** (12-15 energia%)
- **Zsír:** **1 g/ttkg** (30 energia%)
- **Szénhidrát:** **4-5 g/ttkg** (55-58 energia%)

Indikáció: diétát nem igénylő, fekvő betegek

I. 2. Energia- és fehérje-gazdag étrend 1.

Az anabolizmust elősegítő, roboráló jellegű étrend, melynek alkalmazásánál a fő cél a **megnövekedett fehérjeszükséglet és az ehhez szükséges energiatöbblet fedezése.**

Energia- és fehérje-gazdag étrend 2.

- **Energia:** 168-190 kJ/ ttkg (**40-45 kcal/ttkg**)
- **Fehérje** 1,2-2 g/ttkg (15-20 energia %)
- **B₆** és **B₂** ↑ ; **K** ≥ 3000 mg; **Mg:** 500 mg

dúsítási eljárások, étkezések gyakoriságának növelése

Energia- és fehérje-gazdag étrend 3. Fehérjével történő dúsítás

- **tojásfehérje:** *elsősorban főtt és reszelt formában, hogy az étel volumenét ne növeljük*
- **sovány vagy zsíros sajt** reszelve
- **tejpor**
- **máj**
- **túró**
- főleg fehérjét tartalmazó **tápszerek** (tápanyag modulok).

Energia- és fehérje-gazdag étrend 4. Zsiradékokkal történő dúsítás

- **tejföl**
- **tejszín** (folyékony formában)
- **zsíros tejpor**
- **vaj, margarin, étolaj** (az elkészült ételhez keverve)
- **majonéz**

A zsiradékokkal történő dúsításnál vigyázni kell, nehogy hasmenést okozzunk!

Energia- és fehérje-gazdag étrend 5. Szénhidrátokkal történő dúsítás

- **méz, juharszirup**
- **cukor**
- főleg szénhidrátot tartalmazó **tápszerek** (tápanyagmodulok). *Különösen jól alkalmazhatók azok a készítmények, amelyek nem édes ízűek (maltodextrin)*

Energia- és fehérje-gazdag étrend 6. Indikációi:

- **fokozott fehérje veszteséggel járó állapotok:** pl.: elhúzódó vérzések, égések, hosszú ideig tartó exsudatio, fokozott ürítés a vesén keresztül (nefrozis szindróma) vagy enterálisan (hasmenéses kórképek, colitis ulcerosa...)
- **elégtelen fehérje ellátás:** pl.: anorexia nervosa, táplálkozási anémiák
- **egyéb anyagcsere elváltozások:** pl.: erős katabolikus hatások, műtétek, lázas állapotok
- **fokozott fizikai igénybevétel:** pl.: sportolók
- **terhesség, szoptatás**

I. 3. Energiaszegény étrend 1.

- Az étrend célja a beteg testtömegének csökkentése, melyet fokozatosan célszerű elérni.
- **↓ energia bevitel + a megfelelő telítő érték biztosítása (éhségérzet ↓)**
- **napi ötszöri étkezés**

Energiaszegény étrend 2.

- **Energia:** 84-105 kJ/ttkg **20-25 kcal/ttkg**
(6300 kJ/nap azaz **1500 kcal/nap** alatt)
- **Fehérje:** **1,2-1,5 /ttkg.**
- **Zsír:** **0,4-0,8 g/ttkg**
- **Szénhidrát:** **2-4 g/ttkg**
(hozzáadott cukor elhagyásával);
élelmi rost: **35-40 g**

Energiaszegény étrend 3. Indikációi

- exogén- endogén elhízás
(hiperlipoproteinémiák, szív- és érrendszeri betegségek, 2-es típusú diabetes...)

I. 4. Fehérjeszegény étrend

- **napi összfehérje bevitel 0,3-0,8g/ttkg**
- **+ megfelelő energiamennyiség biztosítása**
(7560-10920 kJ, azaz **1800-2600 kcal/nap**).
- **Az étrend indikációi:** glomerulonefritisz, pielonefritisz, prékóma hepaticum, krónikus urémia (LPLND étrend)

I. 5. Zsírsegény étrend 1.

- **Zsírdektartalma 0,3-0,8g/ttkg**
- mennyiségi korlátozás + minőség
(zsírsavösszetétel és emészthetőség)
- nyersanyag válogatás
- zsírsegény konyhatechnológia

A zsírsegény étrend 2. Indikációs területei

- gastritis, enteritis,
- colitis ulcerosa, Crohn betegség
- pancreatitis,
- epehólyag- és epeút megbetegedések,
- akut és krónikus hepatitis,
- hiperlipidémiák,
- szív- és érrendszeri megbetegedések,
- nefrózis szindróma,
- psoriasis (módosított zsírsavösszetételű)

I. 6. Módosított szénhidrát összetételű étrend 1.

Elsősorban a cukorbetegség kezelésében alkalmazott, hozzáadott cukrot nem tartalmazó étrend.

Módosított szénhidrát összetételű étrend 2.

- A **szénhidrátokat** (keményítőt, tejcukrot, gyümölcscukrot) **egyenre szabottan meghatározott mennyiségben** (általában 120-300 g között) tartalmazza.
- **Mesterséges édesítőszer**ek (szaharin, ciklamát, aszpartám, aceszulfám-K)

Módosított szénhidrát összetételű étrend 3. Indikációi

- Diabetes mellitus
- csökkent glukóz toleranciával járó állapotok

I. 7. Nátriumszegény étrend 1.

A sószegény étrend bármely tápanyag-összetételű étrendhez kapcsolódhat.

Két fokozatát különböztetjük meg:

- nyersanyag válogatással, sózás nélkül **1000-2000 mg Na/nap**
- az ételek só nélkül készülnek, és **kézi sózással még 3-5 g NaCl**-ot adunk az ételek ízesítéséhez naponta

Nátriumszegény étrend 2.

- **Cél** : az ételek **sózás nélkül is ízletesek**, fogyaszthatók legyenek.
- **↑ Na tartalmú élelmiszerek**: a füstölt húsok, szalámifélék, kolbászok, a savanyú káposzta, a kovászos uborka, a szardellapaszta, egyes konzervek, a sajtok, felvágottak, és kenyérfélék, chipsek.
- **↓ Na tartalmúak**: zöldségek, gyümölcsök

Nátriumszegény étrend 3. A sótlanság leplezése 1.

- **ízáthangolás** (savanykás, édeskés ízek felé)
- **fűszerezés** (vasfű, zeller, kapor, snidling, fokhagyma, vöröshagyma, kakukkfű, majoranna, köménymag, lestyán, rozmarin, bazsalikom, borsikafű, citromhéj, narancshéj, fahéj, szegfűszeg, szegfűbors....)

Nátriumszegény étrend 4. A sótlanság leplezése 2.

- **pörzsanyagban gazdagabbá tétel** (pírítás, pörkölés, grillezés, sütés)
- **tűzdelés** (zöldségekkel, gombával, de nem füstölt szalonnával!)
- **pácolás** (ecetes, fűszeres, de nem sós páclében)
- **aromás főzés, aromás párolás**
- **intenzív ízű nyersanyagok felhasználása** (zeller, paradicsom, gomba, sárgarépa...)

Nátriumszegény étrend 5. Indikációi

- hipertónia
- kardiális dekompenzáció, infarktus
- nefritisz, nefrózis szindróma
- krónikus veseelégtelenség
- minden olyan állapot, ahol ödéma jelentkezik (májcirrhosis)

Köszönöm a figyelmet!

