

EGYSÉGES DIÉTÁS RENDSZER II.

KONYHATECHNOLÓGIAI VÁLTOZATOK

Normál változat

- A normál konyhatechnikai műveleteket alkalmazva is készíthetünk diétás ételeket.
- Ebben a változatban minden ételkészítési eljárás és művelet alkalmazható.



Könnyű vegyes változat 1.

- Az étrend alkalmazkodása a betegség okozta anyagcsere-változásokhoz és a beteg mindenkori állapotához a **diétás konyhatechnika segítségével** oldható meg
- A beteg kíméletét a megfelelően kiválasztott nyersanyagok és ételkészítési eljárások teszik lehetővé.

Könnyű vegyes 2. Az ételek emészthetősége

- élelmiszerek **összetétele**:
 - víz- és sótartalmuk
 - zsírtartalmuk
 - ballasztanyag tartalmuk (főleg a vízben nem oldódó diétás rost tartalom)
- alkalmazott **ételkészítési műveletek**
 - ld. később



Könnyű vegyes 3. Nyersanyag válogatás

- gabonafélék
- száraztészták
- rizs
- zöldség-főzelékfélék
- gyümölcsök
- húsok
- húskészítmények
- tej- és tejtermékek
- zsiradékok

Könnyű vegyes 4. Ételkészítési műveletek

- Előkészítő műveletek
 - kiválasztás
 - tisztítás (hámozás)
 - darabolás (darálás, turmixolás)
- Elkészítő
 - Hőközlés (főzés, sütés, párolás)
 - Sűrtés
 - Lazítás
 - Ízesítés, fűszerezés
- Befejező

Könnyű vegyes 5. *Tilalmak: az emésztőrendszert megterhelő alapanyagok és műveletek*

- szárazhüvelyesek
- füstölt húsok, szalonnafélék
- a friss, meleg kelt tészták
- nyálkahártyát izgató hatású fűszerek
- a zsiradékban pirított hagyma
- bő zsírban sütés
- szalonnával tűzdelés
- magyaros rántás (a zsiradékban pirított hagyma miatt)
- barna rántás

Diétás rostban gazdag változat 1.

Az étrend 40-50 g diétás rostot tartalmaz.

Diétás rostban gazdag változat 2.

- **Nyers rost:** a növényi élelmiszerekből savas és lúgos kezelés után visszamaradt maradék.
- **Diétás (élelmi) rost:** a táplálékban lévő, az emésztő enzimek hatásával szemben ellenálló komplex poliszacharidok és a lignin (fenil-propán).
 - Ajánlott napi bevitel: 25-35 g

A diétás (élelmi) rost: új definíció

- „az ehető növényi részeknek vagy analóg szénhidrátoknak az a része, amely **ellenáll az emésztésnek** és az emberi vékonybélben való **abszorpciónak**, s teljesen vagy részlegesen **fermentálódik a vastagbélben**.
- poliszacharidok, oligoszacharidok, lignin és a hozzájuk kapcsolódó növényi anyagok összessége alkotja.
- kedvező fiziológiai hatásokat fejt ki: elősegíti a jó bélműködést, és/vagy hozzájárul a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez, és/vagy hozzájárul a vér glükózsintjének csökkentéséhez.”



Vízben oldódó élelmirostok:

- pektin (strukturális rost),
- hemicellulózok egy része (β -glükán),
- inulin (raktározott rost),
- gumik (pl. gumi arabikum) (raktározott rost),
- nyálkák,
- rezisztens keményítő.

Vízben oldódó élelmirostok szerepe.:

- **gélképző** tulajdonságúak,
 - lassítják az ételek áthaladását a felső béltraktuson,
 - késleltetik vagy gátolják egyes tápanyagok — mint a glukóz, koleszterin — felszívódását.
- a vastagbélben élő **baktériumok fermentálják**, belőlük - a bél nyálkahártyáját tápláló - SCT-t (rövid szénláncú zsírsavakat: pl. vajsav, propionsav) képeznek.

VOÉR szerepe – részletesen:

- Gumi arabikum: gél-, ballasztképző
- Rezisztens keményítő: védi az epitheliumot, pozitívan hat az epesav anyagcserére
- Inulin: csökkenti a TG- és koleszterin szintet

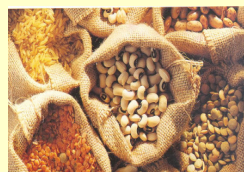
Vízben nem oldható élelmirostok:

- cellulóz (strukturális rost),
- hemicellulózok nagyobb része (strukturális rost),
- lignin.

Vízben nem oldható élelmirostok szerepe:

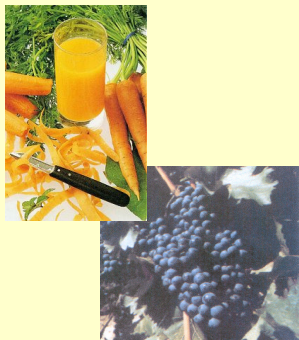
- **Duzzadóképeség:**
 - vizet abszorbeálnak,
 - ezáltal a székletet lágyítják;
 - elsősorban a vastagbél működésének szabályozását segítik.
- (Cellulóz: - ballasztanyag, vízkötő)

Diétás rost források 1.:



- **Cellulóz:**
 - zöldségfélék (hüvelyesek, káposztafélék, kukorica, zöldborsó...),
 - korpák (búzakorpa), teljes kiőrlésű lisztek,
 - gyümölcsök héja, diófélék, olajos magvak, mák stb.,

Diétás rost források 2.:



- **Pektin:**
 - gyümölcsök (birsalma, alma, málna, ribizli, cseresznye, szőlő...),
 - sárgarépa,

Diétás rost források 3.:

- **β -glükán:**
 - zabkorpa, árpa, árpa,
- **Hemicellulóz:**
 - magok külső héja, fás szövetek,
- **Inulin:**
 - csicsóka,
- **Lignin:**
 - fás szövetekben, egyéb zöldségekben. (1 g/nap)



Diétás rostban gazdag változat *Ételek rosttartalmának növelése*

- rakott, töltött ételek
- húsgombócok
- vagdaltak
- sütemények



+BŐSÉGES FOLYADÉK FOGYASZTÁS!!!

Rostszegény változat

Emészthetetlen növényi rostokban szegény alapanyagok felhasználásával és **rostcsökkentő ételkészítési eljárások** (áttörés, szűrés, hámozás) segítségével előállított étrend, mely az emésztőrendszer nagyobb kíméletét teszi lehetővé.

Pépes változat 1.

Indikációk:

- tápcsatorna szűkület
- gyulladással járó folyamatok
- a rágás nehezítettsége
- fejen, arcon végzett műtétek után a rágás kiiktatása céljából
- a legtöbb műtéti beavatkozást követő napon

Pépes változat 2.

- előkészítő műveletek:
 - darabolás, áttörés, turmixolás, darálás
- hőközlő műveletek:
 - főzés, párolás, csekély pörzsanyag képződéssel járó sütési módok (sütőzacskóban, alufóliában, római tálban)

Pépes változat 3. *Jellemző ételcsoportok*

- pürélevesek
 - krémlevesek
 - mártások
 - főzelékpürék
 - húsgombócok
 - vagdaltak
 - felfújtak
 - pudingok
 - krémek
 - sodók
 - turmix italok
- (+DÚSÍTÁS)

Folyékony változat 1.

A konyhatechnikai változatok legszigorúbb formája, teljes kíméletet biztosít az emésztőrendszer és az egész szervezet számára. Általában a megbetegedések akut stádiumában alkalmazzák.

Folyékony változat 2. *Jellemző ételcsoportok*

- a különböző folyadékok
 - híg pürélevesek
 - krémlevesek
 - mártások
 - a száj hőmérsékletén folyékonyvá váló zselék, aszpicok
- + DÚSÍTÁS!!!**

Köszönöm a figyelmet!

