

Önök kérdezték...

GASZTROENTEROLÓGUS SZAKÉRTŐNKET

Várjuk olvasóink kérdéseit! Amennyiben eddig megválaszolatlan kérdése volt bármilyen egészségügyi témában, most ne habozzon feltenni! Várjuk leveleiket az info@dietafitnesz.hu e-mail címre!



DR. HIDVÉGI EDIT,
A BUDAI ALLERGIAKÖZPONT
GASZTROENTEROLÓGUS ORVOSA

Milyen hatással lehet a gyomorra és a bélrendszerre a klasszikus Atkins-diéta?

Az egészség megőrzéséhez mindenkinek kiegyensúlyozott táplálkozásra van szüksége. Természetesen adódhatnak olyan helyzetek, amikor egyes tápanyagokból többet kell vagy javasolt fogyasztanunk. A fejlődés korai szakaszában a gyermekeknek például több fehérjére, illetve vitaminokból, kalóriából is meghatározott mennyiségre van szükségük. Egyes betegségek esetén is fokozódik a fehérjebevitel szükségessége, ez az állapot azonban átmeneti, a beteg idővel ismét visszatér a változatos táplálkozáshoz. Az Atkins-diéta esetében azonban

mesterségesen teremtünk olyan étrendet, melyben a hangsúlyt a fehérjefogyasztásra helyezzük. Normális esetben az emberi táplálkozásban más tápanyagoknak, így például a szénhidrátoknak is jelentős szerepük van.

Az egészséges táplálkozásban a lényeg inkább az arányok betartása, vagyis nem tanácsos egyik tápanyag fogyasztását sem túlzásba vinni. A nagy mennyiségű szénhidrátot tartalmazó étrend elhízáshoz, cukorbetegséghez is vezethet, a magas fehérjetartalmú étkezésekkel pedig a vesét terheljük meg.

Valóban jól tesz reggelire a gyümölcs?

A táplálkozástudomány is azt javasolja, amit a régi mondás: reggelizz, mint egy király, ebédelj, mint egy polgár, vacsorázz, mint egy koldus. Tehát reggelire nem lesz elegendő egy pohár narancslé, mert abban nincs elég energia ahhoz, hogy elkezdjük a napot. Azonban, ha kiegészítjük valamilyen alacsony

glikémiás indexű, szénhidrát-tartalmú étel fogyasztásával, amiből fokozatosan szabadul fel a szervezet számára szükséges cukor, akkor megfelelő választás lehet. Vitaminpótlás céljából a narancslevet helyettesíthetjük valamilyen zöldségfélével is: paprika, paradicsom, uborka, retek stb.



Egészen kicsi, 3–5 éves gyerekeknek is biztonsággal adhatók a teljes kiőrlésű termékek? Nem lehet, hogy az ő gyomruk még könnyebben megemésztí az egyszerű, fehér lisztből készült pékárukat?

A gyermekeknek is, mint mindenkinek, szükségük van rost-tartalmú anyagokra is. A rost-tartalmú ételek fogyasztása ugyanis fontos szerepet játszik az egészséges bélműködés fenntartásában, a székrekedés megelőzésében. Tehát akár

már a 3–5 évesek is kaphatnak teljes kiőrlésű termékeket, csak arra kell vigyázni, hogy ebbe belekerüljön a búza külső részén található szennyeződés, fertőzés is, ezért fontos, hogy mindig ellenőrzött, jó minőségű terméket válasszunk.

Az esti órákban, vacsorára a párolt vagy a nyers zöldségek javasoltak inkább?

Az esti étkezések során cél-szerű könnyebb fogásokat választanunk. A nehéz ételtől nem csak az éjszakai pihenés lehet nyugtalanabb, de az esti magas kalóriabevitel a testsúly megőrzését sem segíti. Vacsorára ezért ideális választás, ha köretként vagy önmagában zöldségeket fogyasztunk. Az elkészítés módja tetszőleges, ízlésünknek megfelelő, fontos azonban megemlíteni, hogy párolással

a zöldségek vitamintartalma csökken, a hőre bomló vitaminokból így kevesebbet hasznosítunk. Ennek megelőzésére jobb, ha a zöldségeket nyersen fogyasztjuk. Kivételt képez, ha valakinek panasa van az emésztésével, puffadásra hajlamos. Ilyen esetekben ajánlható inkább a párolás, amely a rostokat megbontja, így segíthet a kellemetlen tünetek elkerülésében.

” AKÁR MÁR A 3-5 ÉVESEK IS KAPHATNAK TELJES KIÖRLÉSŰ TERMÉKEKET, CSAK ARRÁ KELL VIGYÁZNI, HOGY EZEKBE BELEKERÜLHET A BÚZA KÜLSŐ RÉSZÉN TALÁLHATÓ SZENNYEZŐDÉS, FERTŐZÉS IS, EZÉRT MINDIG ELLENŐRZÖTT, JÓ MINŐSÉGŰ TERMÉKET VÁLASSZUNK ”

Naponta mennyi gyümölcs fogyasztása javasolt? Melyek a leggyorsabban felszívódó, legkönnyebben emészthető fajták?

A legtöbb friss, hazai idénygyümölcs vitamintartalma magas. Ezekből érdemes naponta több alkalommal is fogyasztani. A piros színű gyümölcsökben antioxidánsok is vannak, amelyek különösen előnyösek a szervezet számára. A sárga-narancssárga gyümölcsök-zöldségek nagyobb mennyiségű A-vitamint tartalmaznak. Legkönnyebben emészthető gyümölcsseink:

- ▶ eper – de fogyasztása az arra érzékenyeknél allergiát okozhat,
- ▶ cseresznye – mellékhatásként puffadás jelentkezhet,
- ▶ meggy,

- ▶ narancs,
- ▶ citrom – savanyú, ezért refluxos betegeknek nem javasolt,
- ▶ sárgabarack,
- ▶ szilva,
- ▶ alma és a körte főzve jobban emészthető.

A kiegyensúlyozott táplálkozás elvét követve érdemes „színesen”, azaz minden fajtából fogyasztanunk, a szezonnak megfelelően. Fontos, hogy a gyümölcsöket mindig két étkezés között vagy étkezés előtt fogyasszuk, ellenkező esetben nem hasznosulnak kellőképpen a szervezetben, és kellemetlen, erjedéssel járó folyamatokat indíthatnak el.

Van értelme gyümölcsnapot tartani?

A bizonyos időközönként – havi 1-2 alkalommal – beiktatott gyümölcsnapok segíthetnek a gyomor- és bélrendszer tehermentesítésében, a méregtelenítésben. A rostús gyümölcsök jótékony hatással vannak a szervezetre, a gyümölcsnapok azonban fogyókúraként, huzamosabb időn át nem alkalmazhatók. Gyümölcsnapot tartani gyermekeknél

egyáltalán nem javasolt, bizonyos betegségek, tartós gyógyszeresedés esetén pedig csak orvosi javallatra végezzük. Azonban gyümölcsöket ne csak egy-egy kiemelt napon, inkább rendszeresen fogyasszunk!

Az egészséges táplálkozásban a lényeg inkább az arányok betartása, vagyis nem tanácsos egyik tápanyag fogyasztását sem túlzásba vinni.

WWW.ALLERGIAKOZPONT.HU

