

Önök kérdezték...

GASZTROENTEROLÓGUS SZAKÉRTŐNKET

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



DR. HIDVÉGI EDIT
GASZTROENTEROLÓGUS

Mindig nagyon várom a nyári gyümölcsszezon, szívesen fogyasztok gyümölcsöket, akár egy-egy étkezés kiváltásával is. Mégis, a legtöbbször gyümölcssevés után szédelegni kezdek, tompa nyomást érzek a tarkómban, izzadok, mintha leesne a vércukorszintem. Mi lehet ennek az oka?

A felsorolt tünetek hátterében több probléma is állhat, látatlanban azonban nehéz volna pontosan meghatározni a kiváltó okokat. Általánosságban elmondhatjuk, hogy ha a tünetek rövid idővel a gyümölcsök elfogyasztását követően jelentkeznek, a vércukorszint csökkenését nem tartom valószínűnek, hiszen a gyümölcsök, különösen a körte, szilva, cseresznye, szőlő és banán igen magas cukortartalmúak. Ritka esetben azonban épp a gyümölcscukor vált ki panaszokat, ezt fruktózfelszívódási zavarnak nevezzük. Ilyen esetekben a fruktóz, azaz a gyümölcscukor nem tud felszívódni a bélből, ekkor hasfájást, puffadást, bélgázosságot, hasmenést okoz, járhat fejfájással is. A fruktózfelszívódási zavart ki-
légzési vizsgálattal lehet igazolni. Amennyiben ez a panaszok kiváltó oka, sajnos az egészséges gyümölcsök egy részének fogyasztásáról le kell mondania. A panaszok enyhítéséhez csökkenteni kell a bevitt fruktóz mennyiségét, ez jelentősen javíthat a beteg állapotán.

Négyéves kisfiam szinte semmilyen tejterméket nem hajlandó megenni. Sem tejes alapú italokat, mint például a kakaó, sem joghurtot, kefirt, túrót. Nagyon ritkán sajtot és némi főzeléket hajlandó elfogadni. Nem lesz kalcium- vagy bármilyen ásványianyag-hiánya, más betegsége? Ha igen, mivel pótolhatnám a tejtermékeket?

Ebben az életkorban a gyerekek hajlamosak bizonyos ételeket elutasítani, másokat pedig előnyben részesíteni. A nagy kedvenceket akár napokon-heteken át is fogyasztják. Majd idővel színesedik a menü, más ételek is bekerülnek az étrendbe. Mivel a tejtermékek fontos kalciumforrást jelentenek, ezek pótlásáról ez ideig más forrásból kell gondoskodnunk. A kalcium természetes pótlására alkalmasak az olajos magvak, a mák, a téliszalámi. Pezsgőtabletta formájában is kapható kalcium, amit feloldva meg lehet itatni a gyermekkel. Ennek adagolását feltétlenül az orvossal kell megbeszélni. Ha ez az időszak elhúzódik, érdemes utánajárnunk, miért kerüli a gyermek épp a tejtermékeket. Előfordulhat, hogy a kakaó fogyasztását követően korábban hasfájást tapasztalt, vagy egyéb tejes ételektől hasmenés, hányás jelentkezett. Ezek a tünetek tejcukor-érzékenységre, más néven laktóz-intoleranciára utalhatnak, mely H₂-kilégzési teszttel igazolható. Ha bebizonyosodik a laktóz-intolerancia, a későbbiekben a betegeknek a natúr sajt és túró rendszerint panaszmentesen fogyasztható, de pontos diétás tanácsokat gasztroenterológus orvos vagy dietetikus adhat.



” SZÜLÉS UTÁN A REFLUXOS PANASZOK RENDSZERINT ELMÚLNAK, ÍGY KEZELÉSÜNKRE CSAK A VÁRANDÓSSÁG IDŐSZAKA ALATT KELL KÜLÖN FIGYELMET FORDÍTANUNK ”

26 hetes kismama vagyok. Nagyon szeretem a gyümölcsöket, de sajnos az utóbbi időben szinte minden gyümölcstől ég a gyomrom. Lehet ez ellen tenni valamit, vagy le kell mondanom róluk? Van esetleg olyan gyümölcs, amely kevésbé savasít?

Várandósság idején gyakori a refluxtünetek megjelenése. A terhesség elején ez hormonális hatásokra jelenik meg, később, a magzat fejlődésével pedig a hasban növekvő nyomás a gyomrot is nyomja, sokszor felfelé. Szülés után a panaszok rendszerint elmúlnak, így kezelésükre csak a várandósság időszakában kell külön figyelmet fordítanunk. Gyomorégést a túl zsíros, fűszeres ételek fogyasztása mellett valóban gyakran okoznak gyümölcsök is, különösen a savas kategóriába tartozókat érdemes kerülni: a meggy, a narancs, a savanyúbb almafajták. Amennyiben nem szeretne lemondani az említett gyümölcsök fogyasztásáról, patikában vásárolhat olyan, várandósok által is biztonságosan használható zselésedő anyagot, mely étkezés után bevéve, megakadályozza a reflux tüneteinek fellépését.

WWW.ALLERGIAKOZPONT.HU