

A májkímélő étrend

A gyermekkori májkárosodásokat vírusfertőzések (A, B, C, D, E típusú hepatitis vírus és más vírusok), alkohol, gyógyszerek, mérgezések okozhatják. A fertőző májgyulladást az *A típusú Hepatitis vírus* okozza, ez a leggyakoribb májbetegség gyermekkorban.

A májgyulladások fontos **tünetei** az étvágytalanság, ételundor, hasfájás, émelygés, hányinger, hányás. A májsejtek károsodása miatt magas transzamináz értékek mutathatók ki vérvizsgálattal (AST-GOT, ALT-GPT, GGT). A bilirubin nevű festékanyag felszaporodása miatt a bőr és nyálkahártyák sárgára színeződnek (icterus = sárgaság). A betegek vizelete sötét, vöröses színű lesz (a vizeletben ürülő bilirubin és urobilinogén miatt), székletük pedig világossá, agyagszerűvé válik.

Májbetegség esetén zsírszegény, fehérjékben, szénhidrátokban, vitaminokban gazdag, könnyen emészthető **étrendet** javasolunk. Fontos a megfelelő fehérje-bevitel biztosítása (1g/testsúlykg). A szénhidrátok forrását a zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék alkossák, kerülni kell a tömény édességeket, cukrozott italokat. A friss gyümölcsök és zöldségek biztosítják a megfelelő vitamin-bevitelt.

Naponta 5-6 kis mennyiségű étkezés ajánlott. Fontos a bőséges folyadékfogyasztás, amely lehet sima víz, gyógyteák, natúr gyümölcslé. Kerüljük a szénsavas italokat és az alkoholt.

Az élelmiszereket főzve, párolva, roston sütve készítjük, mértékkel sózzunk és fűszerezünk (zöldfűszerekkel), sűrítéshez rántás helyett habarást használjunk.

	Fogyasztható élelmiszerek	Kerülendő élelmiszerek
Tej, tejtermékek	Zsírszegény tej, joghurt, gyümölcs-joghurt, sovány tehéntúró, sószegény telemea	Sajtok, juhtúró, fermentált tejtermékek
Tojás	Főtt tojás, max. 2x1 tojás hetente	Rántotta, tükörtojás
Hús, húskészítmények	Csirke, borjú, hal főve, párolva vagy roston sütve	Disznó, bárány, kacsa, vadhúsok, őrlthúskészítmények, szalámi, kolbász, pácolt húsok halikra

	Fogyasztható élelmiszerek	Kerülendő élelmiszerek
Zöldségek	Nyersen vagy főve ajánlottak: paradicsom, murek, cékla, tök, spenót, zöldpaszuly, zöldborsó, burgonya (ezekből készült levesek, főzelékek, saláták)	Káposzta, uborka, padlizsán, hagyma, fokhagyma, savanyúságok, torma
Gabonafélék	Főtt tészták (laska), rizs, gríz, puliszka jól megfőzve, keksz, piskóta, fehér kenyér (nem frissen), pirított kenyér	Friss kenyér, kelt-tészták
Gyümölcsök	Alma, narancs, citrom, szőlő, görögdinnye (nyersen, kompótok, gyümölcslevek, dzsemek)	Dió, mogyoró, avokádó, mandula, datolya, mogyoróvaj
Zsiradékok	Zsírszegény vaj, tejföl, kevés növényi olaj a főzéshez	Szalonna, disznózsír, majonéz, szósok
Édességek	Gyümölcsbefőttek, méz, száraz kekszek	Krémes sütemények, kalács, palacsinta, lángos, fánk, kakaó, csokoládé, fagylaltok
Fűszerek	Petrezselyem, kapor, tárkony, leostyán, kömény, babérlevél, csombor (zöldfűszerek), savanyításra citromlé	Bors, csípőspaprika, mustár.

Felhasznált irodalom és egyéb tudnivalók a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021
 Felelős szerkesztő: Dr. Ágoston Klára Zsuzsa,
 gyermekgyógyász főorvos, Barót



Székelyudvarhely Megyei Jogú Város által
 támogatott program.

Regim alimentar în boli hepatice

Bolile hepatice la copii apar cel mai frecvent din cauza infecțiilor virale (Hepatită A, B, C, D, E). Alte infecții virale cu Citomegalovirus, Virus Epstein Barr, Virusul imunodeficienței umane, pot cauza de asemenea hepatite. Medicamentele hepatotoxice, alcoolul și intoxicațiile pot provoca afectarea gravă a ficatului (ficatul este principalul organ de detoxifiere al organismului).

Din cauza infecțiilor sau intoxicațiilor apare *citoliza hepatică*, care se traduce prin creșterea valorii transaminazelor din sânge (ALT-TGP, AST-TGO, Gamma-GT). În cazul hepatitelor, din cauza creșterii nivelului bilirubinei din sânge, apare colorația galbenă a tegumentelor și mucoaselor (icter). Urina bolnavului devine roșiatică (eliminare crescută de bilirubină și urobilinogen prin urină), iar scaunul va fi albicios, de culoare deschisă.

Alte **semne clinice** ale afectării hepatice sunt: inapetență, grețuri, vărsături, dureri abdominale, meteorism, adinamie.

În cazul bolilor hepatice recomandăm **alimentație** bogată în proteine, glucide și vitamine, săracă în lipide. Aportul optim de proteine este de 1 g/kg corp/zi. Glucidele recomandate sunt cele care provin din legume, fructe, cereale, se vor evita dulciurile concentrate, prăjiturile. Trebuie limitat consumul de sare și condimente. Vitaminele esențiale sunt asigurate prin consum de legume, fructe proaspete, crude. Necesarul de lichide va fi asigurat prin consum de apă plată, ceaiuri de plante, sucuri naturale de fructe. Este interzisă consumul de băuturi carbogazoase și de alcool.

Alimentele trebuie să fie ușor digerabile. Sunt interzise mesele voluminoase și alimentele prăjite. Se recomandă 5-6 mese pe zi, de cantități reduse, servite la ore regulate.

Pentru prepararea alimentelor se vor folosi următoarele metode: fierbere, înăbușire, coacere.

	Alimente permise	Alimente interzise
Lactate	Lapte degresat, iaurt; brânză de vaci, caș, telemea desărată;	Brânzeturi fermentate, lapte de casă de vacă sau bivoliță
Ouă	1 ou fiert maximum 2x pe săptămână	Ouă prăjite, ouă de rață
Carne și mezeluri	Pui, vită fiartă sau la grătar, pește slab (păstrăv, șalău, știucă)	Carne de porc, miel, rață, vânat, carne tocată mezeluri, icre, pește gras

	Alimente permise	Alimente interzise
Legume	Mazăre verde, cartofi, morcovi, sfeclă, roșii, spanac-fierte, sub formă de supe, pireuri	Castraveți, vinete, varză, ceapă, usturoi, cartofi prăjiți, murături
Cereale	Paste făinoase, orez, griș, mălai (bine fierte), biscuiți, pâine albă veche de o zi, pâine prăjită, cereale integrale	Pâine proaspătă, biscuiți cu cremă, croasant
Fructe	Mere, struguri, piersici, pepene, portocale (crude, sub formă de sucuri, gemuri)	Nuci, alune, avocado, migdale, curmale, unt de arahide
Grăsimi	Unt, smântână degresate, nesărate, uleiuri vegetale pentru prepararea alimentelor (cantități mici)	Maioneză, sosuri condimentate, slănină, untură
Dulciuri	Miere de albine, gemuri, prăjituri uscate	Prăjituri cu cremă, plăcinte, cozonac, clătite, gogoși, ciocolată, înghețată
Condimente	Pătrunjel, mărar, dafin, leuștean, cimbru, chimen, suc de lămâie, oțet slab (de preferat din fructe)	Hrean, muștar, kechup, ardei iute, piper



Asociația ERPE Szakcsoport, 2021
 Redactor responsabil: Dr. Ágoston Klára Zsuzsa,
 medic primar pediatru, Baraolt



Proiect cofinanțat de
 Municipiul Odorheiu Secuiesc