



# DIÉTÁS TANÁCSOK

## VASTAGBÉLTÜKRÖZÉSRE KÉSZÜLŐKNEK

SZÉCHENYI 



Komplex  
Népegészségügyi  
Szűrések  
ÉTDP-18.14.0001P-18.2018-00001



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## 2 · Diétás tanácsok vastagbéltükrözéses vizsgálatra készülőknek

Amennyiben az Ön székletmintájában vért találtak, szükséges a talált vér eredetének tisztázása. Ennek érdekében ajánlott a vastagbéltükrözés elvégzése, amely során - megfelelő előkészítést követően - megvizsgálják a vastagbél teljes hosszát. Tekintettel arra, hogy a vastagbél az emésztőszervrendszer végső szakasza, már napokkal a beavatkozás előtt el kell kezdeni az előkészületeket. Fontos, hogy tudatosan készüljön a vastagbéltükrözésre, melynek egyik lépése az étrend megtervezése.

A speciális kímélő étrend a vizsgálati időpont előtti 3 napot érinti. 2 napon rotszegény, folyadékbő étrend javasolt, illetve a vizsgálat előtti napon a hashajtó készítmény használata miatt egy könnyű reggeli után kizárólagos folyadékfogyasztás engedélyezett, hacsak a kezelőorvos más utasítást nem ad.

## **MIÉRT FONTOS A DIÉTÁS ELŐÍRÁSOK BETARTÁSA?**

A vizsgálat előtt egyes élelmiszerek fogyasztása miatt álnegatív eredményeket kaphatunk.

A rostok, apró magvak könnyen megtapadnak a bélfalon, nehezen ürülnek, még a hashajtó készítmény használata mellett is. A tej hasonlóan viselkedik, zsírszázaléktól függetlenül (1,5%, 2,8%, 3,6%) megnehezíti a bélrendszer átláthatóságát. A vörös húsok, az erős színű vagy színezett ételek nem csak a székletet, hanem a bélfalat is megszínezik, de elfedhetnek apróbb kóros képleteket is.

A következőkben étkezésenként bemutatjuk a nyersanyag-válogatás főbb szempontjait, illetve néhány ötlettel és recepttel is kiegészítjük azt az eredményes vizsgálat elérése érdekében.





## FOLYADÉKFOGYASZTÁS

A bő folyadékfogyasztás elengedhetetlen. A vizsgálatot megelőzően napi 2–2,5 liter frissítő fogyasztása ajánlott.

Kerülje a színezett, szénsavas italokat (pl. kóla), az erős színű szörpöket, gyümölcsleveket (málna, eper, ribizli, stb.), a rostos, 100%-os gyümölcsleveket, illetve a zöldség- és gyümölcsturmixokat.

Válassza helyettük a szűrt alma-, illetve szőlőlevet, a világosra főzött teákat, a limonádét vagy a szénsavmentes ásványvizet.

Fontos, hogy a vizsgálatot megelőző napon az italok nem csak a hashajtás során távozó folyadékot pótolják, de a könnyű reggelin kívül a napi energiabevitelt is ezekből tudja biztosítani, így érdemes ezen a napon a cukorral készülő italokat választani.

### AJÁNLOTT ITALOK

- szűrt almalé, szőlőlé (12,5% vagy 25 %-os);
- gyenge (világos) fekete, zöld tea – ízesíthető cukorral, citromlével;
- jeges tea;
- házi limonádé cukorral;
- bodzaszörp





## REGGELIK ÉS HIDEG VACSORA VARIÁCIÓK

### PÉKÁRUK

Ennél a két étkezésnél különösen figyeljen arra, milyen pékárut választ, hiszen a gabonafélék jelentik étkezésünk során az egyik fő rostforrást.

Kerülje a rozsos, korpás, az apró magvas péksüteményeket (szezámos, tökmagos, sokmagvas, mákkal szórt). Sokszor árulkodó egy termék nevében a „fitt” vagy a „wellness” kifejezés, de a legtöbb szénhidrátcsökkentett termék is magasabb rosttartalommal bír, ezeket érdemes erre a rövid időre elhagyni.

Az édes és sós péksütemények majdnem kivétel nélkül kerülendőek. A sós péksütemények a legtöbb esetben maggal szórtak, míg az édes péksütemények tölteléke nem megfelelő (kakaót, diót, mákot, lekvárt, gyümölcspürét, tejet, tejszínt tartalmaz.)

Ajánlott a fehér kenyér, vizes zsemle, császárszemle, tejes kifli, baguette. Péksütemények közül a vajas, a sajtos, vagy a burgonyás pogácsák, illetve a sajtkrémes termékek illeszthetők be az étrendbe, ha nincsenek magvakkal megszórva.

### TEJTERMÉKEK

A tej és tejszín kerülendő a vizsgálat előtt. Kávéját fogyassza feketén (cukorral) vagy válassza a 3:1-ben instant termékeket. Ezek tartalmazznak tejport, így csak forró vízzel kell elkészíteni őket.

A savanyított tejtermékek – kefir, joghurt – natúr formában fogyaszthatók, illetve a sajtokról, sajtkrémekről, a vajról és a margarinról sem kell lemondania.

### HÚSFÉLÉK

A vizsgálat előtti 3 napban érdemes elhagyni a vörös húsokat (sertés, marha, bárányhúsok) és az ezekből készült termékeket (sonkák, párizsik, szalámik, virslik, kolbászok). Válassza helyettük a magas hústartalommal rendelkező baromfi felvágottakat, de kerülje a zöldséges termékeket.



## ZÖLDSÉGFÉLÉK

A nyers kerti zöldségek fogyasztása nem javasolt ebben a 3 napban.

## EGYÉB

A tojás főtt, illetve lágy formában, valamint rántottaként, kevés olajjal elkészítve fogyasztható.

Kerülje a reggeli kásákat. A bolti, készen kapható termékek különösen, de az otthon készített változatok is magas rosttartalmúak, sokszor tejjel készülnek.

### MINTAÉTELEK

- 1 nagy szelet alföldi parasztkenyér,  
margarin – vékonyan kenve,  
3-4 szelet csirkemell sonka,  
2 vékony szelet trappista sajt
- 1 db császárszemle,  
1 db natúr kockasajt elkenve,  
3 szelet pulykamell sonka
- 1 db tejes kifli,  
vajjal vékonyan megkenve,  
1 db főtt tojás felkarikázva,  
reszelt edámi sajt
- sajtos, vajas vagy burgonyás pogácsa  
(1 db nagy vagy 4 db kisméretű),  
2 dl kefir vagy natúr joghurt
- sonkás rántotta:  
Elkészítés: 1 teáskanál olajon átfuttatunk 4 szeletnyi kockára vágott csirkemell sonkát, majd ráütünk 2 tojást. Sóval, borssal, esetleg zöldfűszerekkel (petrezselyem, oregano, bazsalikom, snidling) ízesítjük. 2 szelet pirított toast kenyérral fogyasztjuk.

## TÍZÓRAIK ÉS UZSONNÁK

A magas rosttartalmuk miatt a nyers zöldségeket és gyümölcsöket kerülni érdemes, kompót formájában fogyaszthatóak. Kerülje a magas rosttartalmú kekszeket, müzliszeleteket, illetve a tej alapú pudingokat, kásákat.

### MINTAÉTELEK

- hámozott őszibarackbefőtt háztartási keksszel;
- házi gyümölcsjoghurt: 1 pohár natúr joghurt felkockázott almakompóttal;
- 2-3 szem burgonyás vagy sajtos pogácsa;
- 1 pohár kefir babapiskótával;
- sajtkrémes kifli 2 szelet csirkemell sonkával



## EBÉDEK ÉS MELEG VACSORÁK

Meleg étkezés során bátrabban alkalmazhatunk bizonyos zöldségeket, gyümölcsöket, héj nélkül, a magok eltávolítása után. Teljesen puhára főzve minimálisra csökken a rosttartalmuk.

Kerüljük az erős piros vagy zöld színű zöldségeket, mint a paradicsom, a cékla, a spenót, a sóska vagy a brokkoli. A nehezen eltávolítható héj, illetve magok miatt kerülendő a paprika, a paradicsom, továbbá az igen magas rosttartalmú kukorica, és a hüvelyesek, úgymint a borsófélék, babfélék és a lencse.

Továbbra is részesítsük előnyben a fehér húsú szárnyasokat, és kerüljük a bő olajban sütést!





## LEVESEK

### Erőleves cérnametélttel

#### Hozzávalók

sertéscsont, sárgarépa, fehérrépa, zellergumó, vöröshagyma, só, bors, petrezselyemzöld csokorba kötve, cérnametélt

#### Elkészítés

Forró, sós vízben főzzük ki a cérnametéltet, szűrjük le és tegyük félre tálalásig. A csontot tegyük fel hideg vízbe főni némi sóval, borssal. Habot enged, amit le kell merni. Ha már szép tiszta a leves, tegyük bele az egész hagymát és az apróra vágott zöldségeket, főzzünk mindent puhára. Szükség esetén ízesítsük tovább. Ha elkészült, távolítsuk el a hagymát, petrezselymet és a csontot. Szűrjük át a levest, és tálaljuk a puha zöldségekkel és a tésztával.

### Burgonyás zöldségleves

#### Hozzávalók

étolaj, vöröshagyma, burgonya, sárgarépa, fehérrépa, zeller, só, bors

#### Elkészítés

Vágjuk apróra a vöröshagymát, és 2 teáskanál olajon futtassuk meg egy kevés pirospaprikával, épp, hogy csak színe legyen, majd forgassuk át benne a zöldségeket. Öntsük fel vízzel, ízesítsük sóval, borssal, petrezselyemzölddel. Főzzük puhára a zöldségeket.

### Joghurtos karalábéleves

#### Hozzávalók

étolaj, vöröshagyma, karalábé, liszt, joghurt, só, bors

#### Elkészítés

Az apróra vágott hagymát és karalábét futtassuk át 2 teáskanál olajon, majd öntsük fel vízzel. Ízesítsük sóval, borssal, és főzzük puhára a karalábét. Ekkor adagonként 1 evőkanál lisztet keverjünk el egy evőkanál joghurttal egy tálkában, majd merjünk hozzá a léből, és keverjük csomómentesre. Ezzel sűrítjük be a levesünket, és forraljuk még 5 percig.

## FŐÉTELEK

### Kefires tökfőzelék pulykavagdalttal

#### Hozzávalók a főzelékhez

vöröshagyma, étolaj, főzőtök, liszt, kefir, só, bors, kapor

#### Hozzávalók a vagdalthoz

pulykacomb darálva, fehér zsemle, tojás, vöröshagyma, fokhagyma, só, bors, pirospaprika

#### Elkészítés

**Főzelék:** 2 teáskanál olajon futtassuk át az apróra vágott vöröshagymát és a tisztított, gyalult tököt (lehet mirelit is). Öntsük fel annyi vízzel, hogy épp ellepje. Ízesítsük sóval, borssal, kaporral, majd főzzük puhára. Külön tálkában keverjünk csomómentesre adagonként 1 evőkanál lisztet egy evőkanál kefirrel, majd merjünk rá a főzelék levéből. Sűrítsük be az ételt, és főzzük még legalább 5 percig.

**Vagdalt:** daráljuk le a pulykacombot, vágjuk apróra a vöröshagymát, és áztassuk vízbe a fehér zsemlet. Hagyományos elkészítés szerint dolgozzuk össze a hozzávalókat, ízesítsük sóval, borssal, kevés pirospaprikával. Formáljunk lapos korongokat, majd tapadásmentes serpenyőben, 1 evőkanál olajon készítsük el a vagdaltat.

### Sütőzacskóban sült csirkecomb sárgarépas rizzsel

#### Hozzávalók

csirkecomb (csontos vagy filé), só, bors, delikát, fokhagyma, olaj, vöröshagyma, főzőrizs, sárgarépa

#### Elkészítés

A csirkecombokat bőrozzuk le, dörzsöljük be zúzott fokhagymával, forgassuk meg a fűszerkeverékben és helyezzük őket egy sütőzacskóba. A zacskót helyezzük tepsibe, a száját hajtsuk alá, és hústüvel ejtsünk néhány apró lyukat rajta, hogy a keletkező gőz távozni tudjon. A csirkecombok 30 perc alatt omlósan puhára, szaftosra párolódnak. Ízlés szerint szét lehet vágni a zacskót és további 5-10 perc alatt kicsit megpirítani a combok tetejét.

A körethez 2 teáskanál olajon futtassuk át a rizst, míg üveges lesz, öntsük fel kétszeres mennyiségű hideg vízzel. Ízesítsük sóval, és egy egész vöröshagymával. Adjuk hozzá az apróra kockázott sárgarépát, és forraljuk fel a vizet. Ha felforr, zárjuk el, és hagyjuk lefedve a saját gőzében tovább párolódni. Tálalás előtt távolítsuk el az egész hagymát.

## **Almás csirke kuskusszal**

### **Hozzávalók**

alma, csirkemell filé, trappista sajt, só, kuskusz

### **Elkészítés**

A csirkemell filét vágjuk vékony szeletekre, sózzuk meg, és fektessük egymás mellé egy tapadásmentes, olajjal vékonyan kikent tepsibe. Az almát hámozzuk meg, távolítsuk el a magházát és vágjunk vékony szeleteket belőle. Ezeket halmozzuk a csirkére, és szórjuk meg reszelt trappista sajttal. Süssük, míg a csirke megpuhul, és a sajt megpirul a tetején. A kuskusz mennyiségének megfelelő zöldségalaplevet vagy vizet forralunk, amelyet ízesítünk, és ráöntjük a kuskuszra. 15 percig lefedve állni hagyjuk, majd fellazítjuk. A jó kuskusz puha, pergős.

## **Sült pulykamell filé, kefires cukkini salátával, petrezselymes burgonyával**

### **Hozzávalók**

pulykamell, só, bors, fokhagyma, cukkini, kefir, kapor, burgonya, petrezselyem

### **Elkészítés**

A pulykamellet vékony szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk, és 1-2 órára fokhagymás tejbe áztatjuk. Kevés olajon készre sütjük a szeleteket. A cukkinit meghámozzuk, a magját eltávolítjuk, apróra kockázzuk. Kevés olajon átfuttatjuk, majd 1 dl vizet aláöntve puhára pároljuk. Hagyjuk kihűlni, majd kefir, sót, borsot és némi kaprot keverünk hozzá.

## **Diétás vadas csirkemellből, tésztával**

### **Hozzávalók**

csirkemell filé, sárgarépa, fehérrépa, zellergumó, mustár, kefir, liszt, só, bors, babérlevél

### **Elkészítés**

A tésztát forró sós vízben kifőzzük, leszűrjük, tálalásig félretesszük. A vöröshagymát apróra vágjuk, 2 evőkanál olajon kicsit megpirítjuk. Hozzáadjuk a csirkemell szeleteket és fehéredésig sütjük. Ekkor felöntjük vízzel, hozzáadjuk az apróra vágott sárgarépát, fehérrépát és zellergumót, ízesítjük sóval, borssal és babérlevéllel, és mindent puhára főzünk. Ha kész, a babérlevelet eltávolítjuk, a csirkemell szeleteket félretesszük, és le-



turmixoljuk a zöldségeket. Ízesítjük mustárral, esetleg még sóval, borssal. Adagonként 1 evőkanál kefir kis tálkába teszünk, és merünk hozzá a forró mártásból, majd visszakeverjük az ételbe. Ízlés szerint cukorral édesebb, kevés citromlével savanykásabb irányba vihetjük a mártást. Még egyszer összeforraljuk, hogy összeérjenek az ízek. Tálalás előtt visszaforgathatjuk a csirkét a mártásba, de a tányérra helyezve utólag is meglocsolhatjuk vele.

## A VIZSGÁLAT ELŐTTI NAP

Ezen a napon kell megkezdeni a hashajtó készítmény használatát. Fogyasszon könnyű reggelit, majd a nap további részében, a negyedik oldalon említett folyadékok közül válasszon.

### MINTAÉTELEK

- 1 db tejes kifli,  
vajjal vékonyan megkenve,  
reszelt edámi sajt;
- 2 szelet pirított toast kenyér,  
margarin,  
2 szelet csirkemell sonka;
- 2 db lágytojás,  
1 db császárszemle megpirítva

**További információért kérjük,  
keressen bennünket az alábbi elérhetőségeken:**

EMAIL: [INFO@EGESZSEGVONAL.GOV.HU](mailto:INFO@EGESZSEGVONAL.GOV.HU)

WEB: [EGESZSEGVONAL.GOV.HU](http://EGESZSEGVONAL.GOV.HU)

FACEBOOK/INSTAGRAM: [@NNGYK.HIVATALOS](https://www.facebook.com/NNGYK.HIVATALOS)



**NNGYK**  
NEMZETI HÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT