

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 9. szám, 2009. szeptember



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Az emberek jelentős része egészségi problémáit nem szívesen osztja meg mással, kiváltképp, ha olyan jellegűek, amelyekről nem szokás beszélni. A székrekedés egyike az ilyen panaszoknak, amit ha hosszú időn át nem sikerül orvosolni, akár súlyos betegségek kialakulásához is vezethet. Szeptemberi hírlevelünk a székrekedés kezelésének táplálkozási vonatkozású lehetőségeit veszi sorra.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 9. szám, 2009. szeptember

Amiről nem szeretünk beszélni...

A székrekedés étrendi kezelése

Rengeteg ember szenved olyan panaszoktól, amelyeket nem szívesen említ az orvosának, dietetikusának sem. Az állandósult székrekedés, mint gyakran elhallgatott vagy bagatellizált probléma enyhítésével azonban időben foglalkozni kell, mert nemcsak zavaró tüneteket (puffadást, kellemetlen leheletet, stb.) vonhat maga után, hanem rizikótényezőt jelent komoly betegségek, köztük a bélrák megjelenésére nézve is. A szorulás házi kezelésére nagyanyáink idejében még a szilvalekvár volt az általánosan elterjedt megoldás, ma viszont már egyre többen élnek különböző hashajtók alkalmazásával. Mi minden húzódnak meg a székrekedés kialakulásának hátterében? Gyógyírt jelent-e a hashajtó szerek használata? Hogyan befolyásolhatjuk életmódunkkal, táplálkozásunkkal a székelési problémákat? Szeptemberi írásunkból mindezekre a kérdésekre választ kaphat.

A székrekedés meghatározása

A heti háromszori alkalomnál ritkább, kemény, erőlködéssel járó székletürítést, melyet a nem teljes kiürülés érzése kísér, székrekedésként diagnosztizálják. A széklet akkor számít normális állagúnak, ha kb. 70-80 % vizet tartalmaz, a szorulásos, kemény széklet víztartalma ezzel szemben csak kb. 60 %. Minél kisebb a széklet víztartalma, annál kevésbé tud formálódni, és a

végéből kimozdulni. A bekeményedett székletet már csak a szokásosnál nagyobb erőfeszítéssel, ismételt haspréssel lehet eltávolítani, ami akár átmeneti vérkeringési elégtelenséget is előidézhet.

Az idült székrekedés mögött sok esetben valamiféle betegség áll, ilyenkor **másodlagos székrekedésről** beszélünk. Ennek oka lehet anyagcsere-, vagy hormonális jellegű (pl. pajzsmirigy-elégtelenség, cukorbetegség, veseelégtelenség), vastagbél eredetű (pl. sérvek, szűkületek, végbélberepedés), idegi ok (pl. gerincsérülés, agyi erek betegségei). Mindezzel összefüggésben gyakran különböző gyógyszerek (egyres fájdalomcsillapítók, magas vérnyomás elleni szerek, vízhajtók, savkötők) mellékhatásaként alakul ki székrekedés. Ha nem fedezhető fel olyan alapbetegség, állapot, amelynek a székrekedés következménye, akkor **elsődleges**, vagy más néven **alkati székrekedésről** beszélünk.

Nehézségek a bölcsőtől kezdve

A bél renyhességével már egészen kis korban is találkozhatunk. Ha a székrekedés a születést követően állandósul, az az ún. **Hirschsprung-betegségnek** a gyanúját veti fel. Erre a ritka kórra jellemző, hogy a bél idegellátásának elégtelensége miatt a salakanyagokat továbbító mozgás koordináltsága nem megfelelő, ezért a bél nagyra tágul, a hasat előredomborítja, s így a széklet kiürülése akadályozott.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 9. szám, 2009. szeptember

Vannak szülők, akik a nagyobb vastartalmú csecsemőtápszerről azért térnek át alacsonyabb vastartalmúra, mert úgy gondolják, hogy kisbabájuk rendszertelen székletürítése a vassal van összefüggésben. Tudni kell azonban, hogy csecsemőknél természetes az is, ha nincs naponta székletük. A vas egyes esetekben ugyan hozzájárulhat a székrekedéshez, de mindemellett a gyermekek egészséges fejlődéséhez nélkülözhetetlen.

Gyermekkori székrekedésnél gyakori, hogy a szobatisztaságra szoktatás rossz módszerei, és a szülők rapszodikus életmódjához igazodó alvási és táplálkozási szokások okoznak problémát. Ezért már gyermekkorban nagyon **fontos a rendszeres napi ritmusra, a közel azonos időpontokban történő étkezésre, alvásra, és a székletürítési rutinra szoktatás.** A székrekedés megelőzésére legjobb módszer **a sok folyadék és a kellő mennyiségű rostanyag (teljes kiőrlésű gabonafélék, gyümölcs, zöldség) fogyasztása,** amelyek fellazítják a székletet és megkönnyítik annak kiürítését. Nem árt tudni, hogy a túl sok fehérje, kakaó, csokoládé fogyasztása könnyen szorulást eredményezhet. **A rendszeres testmozgás** a belek vérellátását javítva hozzájárul azok egészségének megőrzéséhez, ezért mozogjunk minél többet együtt gyermekeinkkel!

A megszokottól eltérő körülmények között, közösségbe (bölcsődébe, óvodába, iskolába, táborba) kerülve nem ritkán tapasztalható, hogy a gyerekek halogatják, otthonra tartogatják a „nagy

dolgot”, ami könnyen kiindulópontja lehet a székrekedésnek. A közegészségügyi szempontokon túl különösen fontos ezért, hogy **a gyermekintézmények a mellékhelyiségekben megteremtsék és fenntartsák a megfelelő higiénés feltételeket,** hogy a gyermekekben idővel feloldódjon a gátlás, és természetes legyen számukra, hogy már a székelési inger jelentkezésekor használják a toalettet.

A szokás hatalma

Nemcsak a gyermekek bélrendszere reagálhat érzékenyen a változásokra, hanem a felnőtteké is, hiszen akár egy utazással is felborulhat a megszokott „menetrend”. Az új viszonyok között is **törekedjünk** azonban **arra, hogy a megszokott idő körül alkalmat, és megfelelő körülményeket teremtsünk a székletürítésre,** mert ha elhalasztjuk, egyben könnyen elmulasztjuk az ideális időpontot, ami számos nehézséget vonhat maga után.

Mindennapi életünknek is vannak olyan időszakai, amikor számtalan zavaró tényező – a növekvő terhelés, a nagy felelősséggel járó feladatok, a változó étkezési rend, a mozgásszegény életmód – befolyásolhatja életritmusunkat, és szerepet játszhat a székrekedés kialakulásában. A munkahelyi és magánéleti gondok, konfliktusok közepette is **próbáljunk** azonban **figyelni testünk jelzéseire!** Életmódunk jobb irányba változtatása hatalmas lépés az egészségünk megőrzése felé. Ezen a téren is legyünk azonban körültekintőek. A

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 9. szám, 2009. szeptember

rendszeres feketekávé fogyasztás radikális elhagyása ugyanis a székürítés ritkulását is maga után vonhatja, mivel a koffein általában serkentőleg hat a belekre. Bár a bélműködésre nézve a nikotin inkább gátol, van, akinél a székelési reflex az első reggeli cigarettához kötődik, és így a dohányzás abbahagyása fennakadást vonhat maga után. A drasztikus, helytelenül folytatott fogyókúra, az étkezések kihagyása szintén nagymértékben befolyásolhatja a székelési folyamatokat.

A **várandósság alatt** a hormonális változások miatt nagyobb eséllyel kialakulhat székrekedés, ezért az áldott állapot időszakában különösen fontos a **kellő folyadékfogyasztás és a megfelelően összeállított étrend.**

Tompuló érzékek

Időskorban – különösen a nyári időszakban – a székrekedés jóval nagyobb arányban fordul elő, mint a fiatalabb korosztálynál. Mivel az érzékek már fokozatosan gyengülnek, a szomjúságérzés is csökken, ezért a folyadékfelvétel gyakran nem kielégítő, emiatt a széklet képlékennyé formálásához sincs a szervezetben elegendő víz. Az idős emberek számára ezért is **fontos a változatos folyadékfogyasztás, valamint hogy étrendjükben megfelelő arányban szerepeljenek nagyobb víztartalmú ételek (pl. levesek, főzelékek, mártások).** Tartós ágyhoz kötöttség esetén a székrekedés súlyos formája is kialakulhat. Fekvő helyzetben felületesebb a légzés, hiányzik a rekesznek a mélylégzésnél

meglevő, hasi szervekre kifejtett pumpa hatása, kiesik a rekeszizom hasprésben betöltött szerepe, ráadásul a gravitáció könnyítő hatása sem tud érvényesülni. Az ágyból való minél előbbi felkelés, a mozgás ezért is fontos a betegségekkel való lábadozás időszakában. Addig is az ágyban érdemes a hasat a vastagbél lefutásának irányában masszírozni, valamint légző gyakorlatokat beiktatni, melynek eredményeként a rekesznek a belekre gyakorolt pumpáló, székélést segítő hatása jelentkezik. Az elmondottakon kívül időskorban egyre inkább számolni kell a különböző betegségek és gyógyszerek székélést befolyásoló hatásával is.

Könnyítő étrend

Az eddigiekből is kiderült, hogy **a székrekedés megelőzésének és étrendi kezelésének sarkalatos pontjai a bőséges (2-3l) folyadék- és a megfelelő mennyiségű rostfogyasztás.** Míg a vízben nem oldódó rostok (pl. cellulóz, lignin) a széklet mennyiségét a ballasztanyag növelése révén fokozzák, addig a vízben oldódóak (pl. pektin) **a bélben élő jótékony baktériumok mennyiségét növelve** járulnak hozzá a nagyobb tömegű széklethez. A felnőtteknek kb. 27-40 g rostra van szükségük naponta, a gyerekeknél viszont a kortól függ az ajánlott mennyiség. Az American Health Foundation kutatói által a három és tizennyolc év közöttiek számára javasolt napi rostmennyiség a következők alapján határozható meg: az élethevek számához hozzá kell adnunk ötöt, és így

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 9. szám, 2009. szeptember

megkapjuk a rostszükséglet grammokban kifejezett mennyiségét. Egy tízéves gyermek esetében ez 15 g rostot jelent. **Példák néhány nagyobb rosttartalmú nyersanyagra: egy közepes körte 4 g, egy közepes alma, vagy narancs 3 g, egy közepes nyers sárgarépa, vagy egy szelet teljes kiőrlésű kenyér 2 g, fél banán vagy fél paradicsom 1g.** Ételkészítés alkalmával **az ételek rosttartalmát** „észrevétlenül” **növelhetjük** úgy, hogy a megszokott íz eközben nem változik (pl. zabpehellyel, zabkorpával a túrógombóc összeállításánál). A rostokban gazdag zöldség- és főzelékfélék bizonyos összetevőik révén egyes emberekre **puffasztó hatással** vannak, mely azonban **csökkenthető, ha fedő nélkül, kicsit hosszabban főzzük az alapanyagokat.**

Vannak olyan táplálékaink, amelyek – a rosttartalmunktól függetlenül is – **a székrekedésre kedvező hatással lehetnek.** Egyéni érzékenységtől függően ilyen pl. **a paradicsom, a paraj, a sóska, a fokhagyma, a hagyma, a banán.** Külön említendő a **szilva,** amely frissen, kompótként, lekvárként, aszaltan is

gyorsítja a bélmozgást. A rostokról bővebben Táplálkozási Akadémia Hírlevelünk 2008. májusi számában olvashat.

Székrekedés esetén **hashajtó-hatású gyógyvizeink** (pl. a Mira, a Hunyadi János glaubersós gyógyvíz, valamint a Ferenc József keserűvíz) fogyaszthatóak ugyan, de csak korlátozott mértékben, kúraszerűen. Mindez szinte minden egyéb székrekedésre használatos szerre igaz, vagyis hogy hosszas, megszakítás nélküli alkalmazásuk nem ajánlott, mert hozzá szokáshoz vezet. Az idült székrekedés önmagában gyógyszerekkel sem orvosolható, azokhoz csak átmeneti segítségként érdemes folyamodni.

Aki székrekedésre hajlamos, annak számára a leglényegesebb szempont, hogy **rendszerességet vigyen életvitelébe (étkezésébe, mozgási- és alvási szokásaiba), és törekedjen a lelki kiegyensúlyozottság megteremtésére.** Alakítsa úgy az életét, hogy mindig legyen alkalma megkönnyebbülni.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 9. szám, 2009. szeptember

Felhasznált források:

Dr. Elizabeth M. Ward: Egészséges ételek, egészséges gyerekek. Pécsi Direkt Kft., Pécs 2005.

Dr. Jávor Tibor-Papp Rita: A székrekedés és étrendi kezelése. Golden Book Kiadó, Budapest 1999.

Dr. Zajkás Gábor-Gaálné Póda Bernadette: Diétáskönyv. Medicina Könyvkiadó, Budapest 1998.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu