

Erősítsd a bélrendszered

<http://www.mamazin.hu/konyha/életmod/251-segitseg-a-belsszervi-betegsegek-terapiajaban.html>

Életmód

Segítség a májbetegségek, epebetegség, krónikus hasnyálmirigy gyulladás, gyulladásos bélbetegségek dietoterápiájában.

A Szisztémás lupus erythematosus

(SLE) Ismeretlen okú betegség, melyre a sok szervi érintettség jellemző. A betegséghez társuló tünet a hasi diszkomfortérzet, puffadás, a pancreas gyulladása. A gyulladásos bélbetegség miatt könnyen emészthető és felszívódó formában biztosítjuk a zsiradékbevitelt vaj, tejföl, tejszín mellett MCT zsírsavat tartalmazó kókuszszír formájában. Szisztémás sclerosis: az erek lumenének beszűkülésével, majd fibrosisával járó rendszerbetegség. Következmenyként szövetpusztulás, hegesedés bármelyik szervben előfordulhat.

A vékonybél szakaszra jellemző hipomotilitás és malabszorpció miatt, a megváltozott gasztrointestinális viszonyokhoz, jellemző alultápláltsághoz alkalmazkodva testtömeg kilogrammonként 1-1,2g könnyen emészthető zsiradékot biztosítunk könnyen emészthető tejsziradék és MCT tartalmú kókuszszír formájában. Ugyanígy járunk el a Dermatomyositis és a polymyositis dietoterápiájában, ahol a zsiradék mennyisége és minősége megegyezik a fent leírtakkal.

Dumping-szindróma.

Esetében a gyomor az elvégzett resectio miatt nem képes tároló szerepét betölteni és hirtelen kerül a táplálék a duodenumba, ezért puffadás, hányás fordulhatnak elő korai tünetként, étkezést követően. Ha a normál táplálkozással nem tudjuk biztosítani tartósan a beteg tápanyagszükségletét malnutrició jöhet létre. Ezt a testtömeg csökkenésén kívül egyes szervek működési zavara jellemzi: a bélbolyhok atrophíája, a csökkent bélmotilitás miatt emésztési, felszívódási zavarok alakulnak ki. A zsiradékbevitel nagy részét fedezhetjük kókuszszírral.

Csökkent epesav mennyiséggel járó állapotokban.

Amikor az epe utak elzáródása következtében az elfolyás akadályozott. Az epesavak sói a vékonybél utolsó szakaszában ismét felszívódnak és a májba jutnak. Ha a vékonybél utolsó szakasza gyulladt vagy sebészeti úton eltávolításra került, az epesavak sói a vastagbélbe jutnak, a székllettel ürülnek (epés hasmenés). Ha az epesavak mennyisége ily módon csökkenni kezd, akkor a szervezetben csökken töménységük is. Csökken a zsírok lebontása, minek következtében zsírszéklet alakul ki. Az epesavak sói a bél perisztaltikáját is fokozzák, ezzel okozva, súlyosbítva a hasmenést. Ezért a zsírbevitel csökkentésével az MCT zsírsavakat tartalmazó kókuszszír javallt.

Muciviscidosisban.

Szenvedő betegekben minden nyálkahártyával bélelt szervben és nyálkatermelő mirigyben (légutak, emésztőrendszer, pancreas) a normálistól eltérő, sűrű, tapadós, viszkózus nyálka termelődik. A pancreas enzimek duodenumba való eljutása a só-víz vivőanyag besűrűsödése miatt lehetetlenné válik. Az elfogyasztott táplálék a belekben emésztetlenül halad tovább, a zsír natív formában távozik. Végül a pancreas enzimek nem jutnak ki megfelelő mennyiségben, valamint az epe besűrűsödése miatt elégtelen az epeürülés. Diétás kezelésében zsírokban, elsősorban MCT zsírsavakat tartalmazó kókuszszírban gazdag táplálék adása ja vasolt.

Nyirokszállítás gátoltsága.

Esetében a zsírok csökkent hasznosulása miatt szintén döntő jelentőségű a nem nyirokkeringésbe felszívódó MCT zsírsavak hasznosulása a dietoterápiában. Diétás tanácsadásnál szem előtt kell tartani, hogy ödéma mentesítő diéta nincs, mégis szükséges a diétás tanácsadás, a helytelen étkezési szokások,

téves elméletek (fehérje megvonás, folyadékmegvonás, stb.) kiküszöbölése és a súlykontroll tudatosítása céljából (súlycsökkentés, magas vérzsírok csökkentése, rost dús étkezés). Amennyiben érlemeszesedés szövődményeként létrejö vő nyirokkeringési zavarról beszélünk, természetesen nem ajánlhatunk MCT zsírsavat tartalmazó kókuszszírt.

Hív-fertőzés.

Esetén, a tüneteket mutató HIV fertőzöttek táplálásánál fő szempont a legjellemzőbb tünetekhez való alkalmazkodás: malabszorpció, akut infekciók miatti hányás, hasmenés és ezen okok miatt kialakuló malnutrició. Ekkor MCT tartalmú zsiradék alkalmazása javasolt.

Az MCT-t tartalmazó trigliceridek -bár magas energiataralommal rendelkeznek-, súlycsökkentő hatásukat feltehetően a termogenezis (hőtermelés) fokozásával érik el. A hosszú szénláncú, nehezebben emészthető trigliceridek (LCT), amelyek a zsírok nagyobb részét alkotják, általában a zsírraktárakban tárolódnak. Az MCT zsírok könnyen felszívódnak, metabolizálódnak, elsősorban energiaforrásként hasznosulnak, s a metabolizáció növelésével elősegítik a hosszú szénláncú zsírsavak elégetését is. Ezáltal a sportolók számára is előnyös, hiszen gyors energiaforrást jelent.

A gyulladt bél problémákra antibiotikumot szoktak felírni.

A páciensek tünetei gyakran enyhülnek, de ez a megkönnyebbülés általában rövid életű. Antibiotikum használatakor, a jó és a rossz baktériumok egyaránt elpusztulnak, szabad utat engedve a gombáknak a szaporodásra, új tünet együttesek alakulnak ki, ami ellen már nem használ az antibiotikum.

Sokkal jobb megoldás, ha megerősítjük a bélrendszer egészségét.

Adjuk vissza az egészséges egyensúlyát. Ehhez kevesebb édességet és finomított gabonát kell ennünk. Kerülnünk kell a jó baktériumokat elpusztító anyagokat, és rostban gazdag ételeket kell fogyasztanunk (zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, kókusz) és erjesztett ételeket(joghurt, kefir, erjesztett kókusztej és víz), amik táplálják a jó baktériumokat. Használjunk kókuszszírt, ami megöli a betegséget okozó rossz baktériumokat és gombákat, de nem bántja a barátságos baktériumokat.