

## Fáj a hasam, puffadok... A zöldségek és gyümölcsök közül mi fogyasztható?



Ha azt halljuk, hogy valakinek diétázásra van szüksége, akkor mindenkinek a fogyókúra jut eszébe, hiszen ez a legnépszerűbb diéta, erről lehet leggyakrabban olvasni, hallani.

Így fordulhat elő, hogy akut hasmenéses megbetegedés esetén is valaki salátát eszik (mert az „diétás”), nem pedig kekszet, teával...

Akinek viszont krónikus emésztőrendszeri problémája van (epebetegség, gyulladásoos bélbetegségek, reflux stb.), annak különféle tünetek (émelygés, puffadás, szelek, hasmenés stb.) folyamatosan jelzik, ha valami olyat eszik, amit nem kellene.

Ezért aki odafigyel magára, és kitapasztalja, hogy mely ételek nem okoznak panaszt, jobban össze tudja állítani az étrendjét, mint egy cukorbeteg, akinek sokszor csak a vércukormérő készüléke jelzi, hogy valami nem volt jó az étrendjével, mert magas lett a vércukra.

Sajnos, **ha cukorbetegnek vannak emésztőrendszeri problémái** – ami elég gyakran előfordul -, akkor a cukorbetegnek szóló ajánlások **mellett** még három egyéb szempontra is kell ügyelni:

- **zsiradék szegénység (akkor is, ha nem elhízott),**
- **kímélő fűszerezés**
- **puffasztó rostok és illó olajok kerülése.**

Már a kímélő fűszerezés is érinti a zöldségeket, hiszen a magyaros ételek alapfűszereit is - a vöröshagymát és a fokhagymát - javasolt kiiktatni az étrendből. Így sajnos minden olyan étel kiesik a választékból, ami a pörköltös alappal (zsiradék, vöröshagyma, fűszerpaprika) indul.

A puffasztó rostok és illó olajok kerülése pedig számtalan zöldséget és gyümölcsöt tesz a „nem javasolt” kategóriába.

**Kerülendők a magvas gyümölcsök:** eper, málna, ribizli, szeder. Pedig ezek a gyümölcsök nem csak azért ajánlottak cukorbetegség esetén, mert sok antioxidánsot tartalmaznak, hanem alacsonyabb szénhidrát tartalmuk miatt is kedveltek.

**Kerülendő a gyümölcsök és zöldségek (zöldborsó, kukorica) héj része is.** Zöldborsófőzeléket lehetne enni passzírozva (nem turmixolva!), hogy a héj rész ne legyen benne. Egyes gyümölcsöknél a héj eltávolítása szerencsére megoldható hámozással (pl. alma, ami szinte egész évben fogyasztható, vagy őszibarack, nektarin). **Általában nincs gond a citrusfélék (narancs, mandarin stb.) fogyasztásával,** de ha mégis, akkor eltávolítható a gerezdeket elválasztó hártya is. **Cseresznye, meggy, sárgabarack, szilva viszont csak kompót formájában** javasolt emésztőrendszeri betegségek esetén. Cukorbetegnek természetesen cukor nélküli változatban. **A körte és birsalma viszont még kompót formában sem** fogyasztható a magház körüli „kősejtek” miatt.

Nehéz a helyzet a szendvicsekbe, salátákba tehető zöldségekkel.

**Puffaszthat a zöldpaprika, paradicsom héja.** A paprikát nehéz meghámozni, ha pedig forró vízbe mártva húzzuk le a héját... Hát az azért nem olyan, mint az igazi. Sajnos, a fűszerpaprika is a paprika

héjának őrleménye. Minimális mennyiségben esetleg használható étel színezésre, de a „pörköltös” mennyiség inkább kerülendő.

Paradicsomot hámozva többen tudják fogyasztani, bár savproblémák esetén (reflux, fekélybetegség) nem javasolt így sem. A retek is puffasztó hatású, sokan a nyers uborkát még hámozva sem tudják enni.

**Egyes leveles zöldségek vastag erezete** (káposztafélék családja: pl. kelkáposzta, fejes káposzta, kelbimbó, de savanyított káposzta is) **kiiktatandó az étrendből**, ráadásul ezek nagy része puffasztó illó olajat is tartalmaz. Esetleg fogyasztható – de csak fedő nélkül főzve! - a brokkoli és karfiol.

**Szerencsére az egyre változatosabb fajta saláták** – fejes saláta, jégсалáta, szívсалáta, madársaláta, ruccola stb. - **fogyaszthatók**, és a paraj és a sóska is. Egész évben kapható a sárgarépa, amivel a salátáinkat színesíteni is lehet, de párolható petrezselyemmel, főzhető belőle főzelék. Fogyasztható a zsenge zöldbab (amiből főzéskor nem peregnek ki babszemek), és tökfélék (főzőtök, cukkini, patisszon). Arra érdemes ügyelni, hogy a hagyományos (20%-os) tejföl helyett zsírszegény tejföllel vagy esetleg joghurttal, kefirrel habarjunk.

**Emésztőrendszeri betegségek esetén érdemes figyelni a test „visszajelzéseire”.**

Sajnos vannak olyan esetek, ahol a nyers zöldségek és gyümölcsök egyáltalán nem fogyaszthatók.

Az utóbbi időben népszerűek lettek az alacsony glimékiás indexű szárazfőzelékek (bab, lencse, csicseriborsó stb), de emésztőrendszeri betegségek esetén ezek is kerülendők.

Természetesen a kímélő étrend esetében is egyszer-egyszer előfordul, hogy olyat eszünk, amiről tudjuk, hogy a nem javasoltak közé tartozik. És az is előfordulhat, hogy a szervezet nem fog rögtön kellemetlen tünetekkel reagálni.

Ezt szoktuk „egyéni tolerancia”-ként jellemezni.

Persze, ez még nem ok arra, hogy az elfogyasztott étel, vagy nyersanyag rendszeresen legyen beépítve az étrendbe. De, arra jó, hogy időnként, kis adagban fogyasztva érezhessük, hogy ebből is ehetünk.