

SZÉKREKEDÉS

Dr. Irina Mateieș



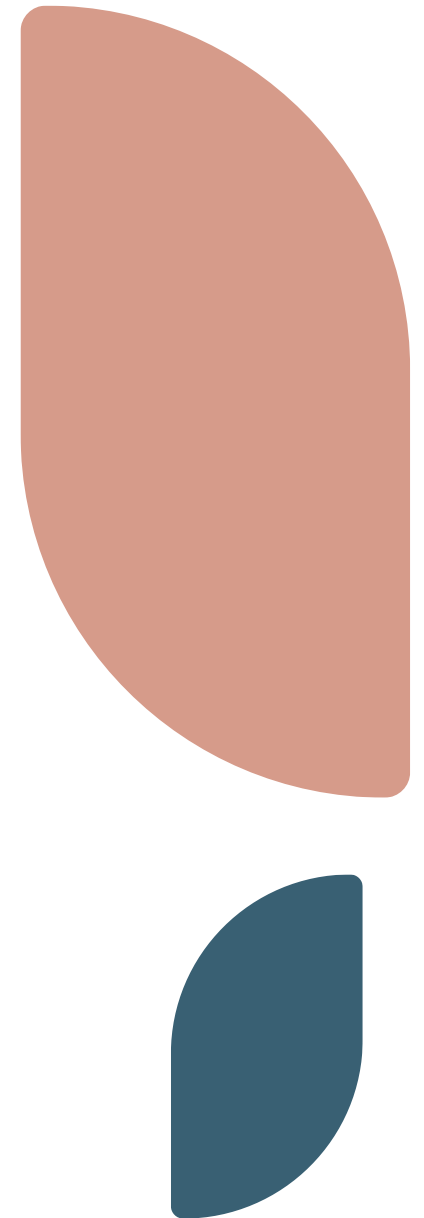
asociatiaalwe.ro

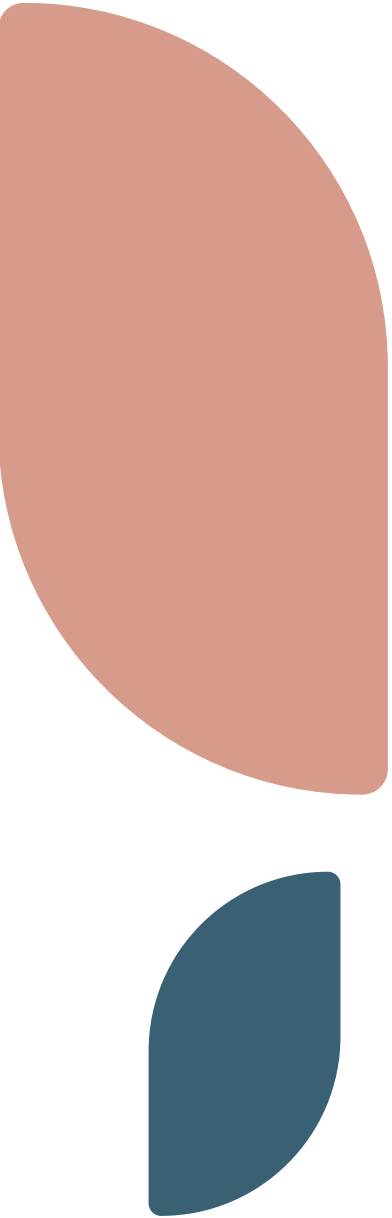
SZÉKREKEDÉS

A székrekedésnek több oka lehet. Ha ön daganatos beteg, a székrekedés a kezelés miatt jelentkezhet, vagy a daganat akadályozhatja a táplálék áthaladását a emésztőrendszeren. Elsősorban beszéljen orvosával, hogy kizárja a nem étkezési okokat. Normális béltranszitnak számít a 2-3 naponta történő székletürítés vagy napi 2-3 széklet is, feltéve hogy azok normál konzisztenciájúak és könnyen üríthetőek. Ha nehézségei vannak a székletürítéssel és az ürítés fájdalmassá válik, akkor székrekedés áll fenn. A normális béltranszithoz három elemre van szükségünk: megfelelő folyadékbevitelre (kb. 2 liter), testmozgásra és megfelelő étrendre.

Ha morfiumot vagy annak származékait szedi, az étrend önmagában nem elegendő a normális béltranszithoz. A rendszeres székletürítés fenntartásához szükség lehet gyógyszeres kezelésre is.

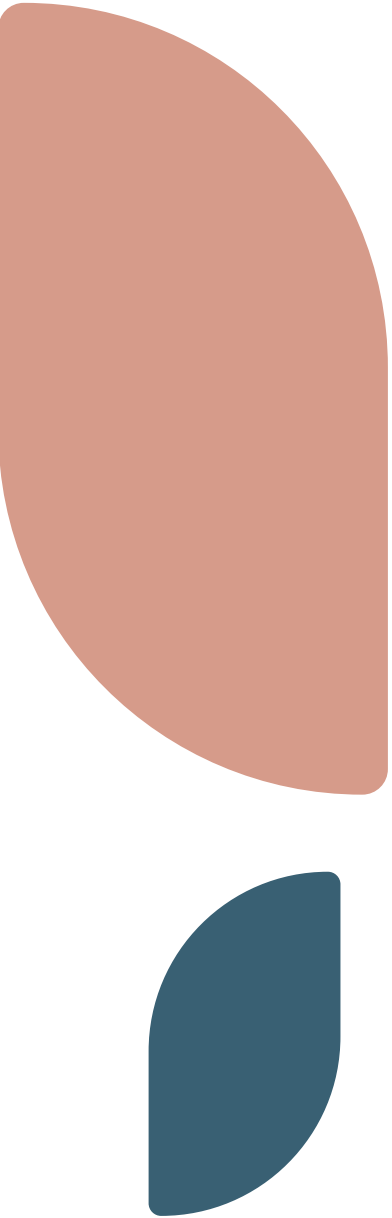
Az étrendi javaslatokról először beszéljen kezelőorvosával, mert egyes esetekben előfordulhat, hogy nem engedélyezett az alábbi élelmiszerek fogyasztása (például hasi és medencei sugárkezelés esetén).





ÉTELAJÁNLÁSOK

- Igyék folyadékot, naponta kb. 8 pohárral: vizet, cukormentes szilvakompótot, zöld/fehér teát.
- Növelje a rostbevitelt a következőkkel: hüvelyesek (borsó, bab, csicseriborsó, lencse), zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonafélék.
- Rostkiegészítést korpa fogyasztásával érhet el (2 evőkanál zabkorpa reggel + 1 evőkanál keverék korpa (búza, rozs, árpa)). A korpa mennyiségét több nap alatt fokozatosan növelje, hogy elkerülje a puffadást. Kezdje 1 teáskanállal 2-3 napig, majd növelje a mennyiséget. Ha puffadást tapasztal, térjen vissza az előző mennyiségre, és amikor a tünetek megszűnnek, ismét lassanként emelje a mennyiséget.
- Zöldségek, amelyek felgyorsítják a béltranzitot: keresztesvirágúak (káposzta, brokkoli, karfiol, kelbimbó), nyers répa, hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicseriborsó). Vigyázat – ezek puffadást okozhatnak! Ha ez problémát okoz, csökkentse a mennyiséget vagy kerülje őket, amíg a probléma fennáll.



ÉTELAJÁNLÁSOK

- Gyümölcsök, amelyek segítik a béltranzitot:
 - szilva, sárgabarack, alma, erdei gyümölcsök;
 - aszalt gyümölcsök: füge, szilva;
 - olajtartalmú gyümölcsök: magok/diófélék, különös hangsúlyt fektetve a őrölt lenmagra (2-4 teáskanál).
- Probiotikumok - natúr joghurtból vagy gyógyszertárból
- Rendszeres testmozgás segíti a béltranzitot.
- Menjen el wc-re előre meghatározott időpontban, még akkor is, ha nem érzi, hogy szüksége van rá.
- Rostkiegészítők (pl. psyllium), hashajtók - konzultáljon szakorvossal, hogy megfelelőek-e Önnek.

ÉTKEZÉSI HASHAJTÓ ÖTLETEK

- ¼ csésze magozott szárított datolya
- 1 csésze szilvanektár/kompót/lé vagy narancslé
- ¼ csésze szárított füge
- ½ csésze mazsola
- ¼ csésze magozott friss vagy szárított szilva

Gyógyszerek, kúpok, beöntések használata előtt beszéljen orvosával.

Tegye az összes hozzávalót egy lábosba és főzze, amíg a gyümölcsök megpuhulnak, szükség esetén adjon hozzá több folyadékot. Hagyja hűlni, majd tegye turmixgépbe.

Kezdje naponta 1 evőkanál fogyasztásával, és növelje az adagot, ameddig szükséges.

Források

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:116.
2. Cherny NI, Werman B. Diarrhea and constipation. In DeVita VT, Lawrence TS, Rosenberg SA, eds. DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: Principles and Practice of Oncology. 11th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2019:2086-2094.
3. National Comprehensive Cancer Network. (NCCN) Palliative care: Constipation. Version 1.2020. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf

