

AMIT AZ ÉTELALLERGIÁRÓL ÉS A CUKORBETEGSÉGRŐL FELTÉTLENÜL TUDNI KELL

X. JUBILEUMI ORSZÁGOS DAJKA-KONFERENCIA

BUDAPEST, 2022.10.15.

TERJÉK DÓRI, DIETETIKUS

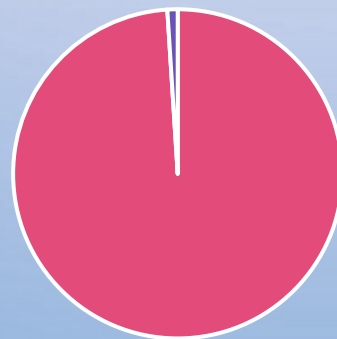
AMIRŐL SZÓ LESZ

- DEFINÍCIÓK : TÁPLÁLÉKALLERGIA, ÉTELINTOLERANCIA, TÁPLÁLÉK AVERZIÓ
- DIAGNOSZTIKA, TÜNETEK
- TERÁPIA
- TEENDŐK, LEHETŐSÉGEK
- SPECIÁLIS FIGYELMET IGÉNYLŐ, ÉTKEZÉSEL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK
 - CÖLIÁKIA
 - ANAFILAXIÁS TÜNETEKSEL JÁRÓ ALLERGIA
 - EPILEPSZIA
 - PKU – FENILKETONURIA
 - 1-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG

DEFINÍCIÓK

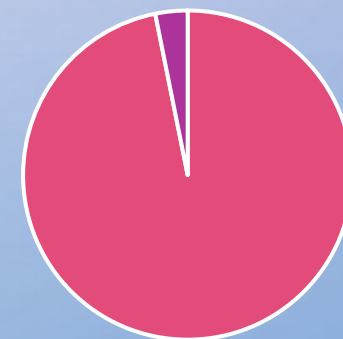
	Allergia	Intolerancia	Averzió
Specifikus tünet	Igen	Igen	Nem
Reprodukálható	Igen	Igen	Nem
Immunreakció (IgE)	Igen	Nem	Nem
Pszichés eltérés	Nem	Nem	igen

- GASZTROINTESTINÁLIS PANASZOK DIAGNÓZIS NÉLKÜL?
- VALÓDI TÁPLÁLÉKALLERGIÁSOK : FELNŐTT LAKOSSÁG 1.5-4 % ÉS A GYERMEKEK 2-8%



■ nem allergiások

■ valódi allergiások



DIAGNOSZTIKA

Össz. IgE kimutatás

Specifikus IgE és IgG
kimutatása gyári
panel alapján

Bőrpróbák

- Prick
- Epikutaán
- Prick-Prick
- Pach

Általános góc-
keresés

Provokáció

GOLD STANDARD -
DBPCFC

TÜNETEK - ALLERGIA

Emésztő-rendszeri

- szájszibbadás
- hasmenés
- hányás
- tartós étvágytalanság
- testsúly csökkenés
- hasi fájdalom
- reflux
- gastritisz
- székrekedés

Bőr

- viszketés
- csalánkiütés
- ekcéma
- dermatitisz
- gégeödéma

Légúti

- akadályozott orrlégzés
- rohamokban jelentkező tüszentés
- tartós rekedtség
- köhögés
- bronhitis
- asthma
- fülgyulladás
- orális allergia szindróma

Hematológiai

- bőr és nyálkahártya vérzések
- anémia
- eozinofília

Idegrendszeri

- fáradékonyság
- ingerlékenység
- alvászavar
- viselkedés zavar
- migrén

Generalizált

- anafilaxiás sokk

Egyéb

- lassú növekedés
- nem megfelelő súlygyarapodás

TÜNETEK - INTOLERANCIA

Emésztő-
rendszer

```
graph TD; A[Emésztő-rendszer] --- B[hasmenés]; A --- C[hányás]; A --- D[puffadás]; A --- E[hasi görcsök];
```

hasmenés

hányás

puffadás

hasi
görcsök

TÜNETEK 3.



TERÁPIA = ELIMINÁCIÓS ÉTREND



Célja:

- A tüneteket kiváltó élelmianyag/élelmiszer/adalékanyag elkerülése
- a tápláltsági állapotnak és az életkori sajátosságoknak megfelelő tápanyag bevitel

Időtartam

- Életre szól vagy csak meghatározott időre??
- Pontosán tudjuk, hogy mit is kerüljön el és hogyan??
- A diéta hosszának megállapítása mindig egyéni elbírálás alá esik
 - figyelembe véve a beteg korát, az allergiás tünetek súlyosságát, a fennállás idejét, és nem utolsósorban az allergén fajtáját

LAKTÓZ INTOLERANCIA



A tejcukor lebontását végző laktáz enzim részleges, vagy teljes hiánya

Lehet primer/szekunder

≠ TEJALLERGIA!

Tejmentes diéta, vagy

Laktózmentes tejtermékek választása

ÉTELALLERGIA

Minden
allergén
bejutásra

Immunreakció
(IgE)

Specifikus
tünetek

Reprodukálható
tünetek



GLUTEN



PEANUTS



TREE NUTS



CELERY



MUSTARD



EGGS



MILK



SESAME



FISH



CRUSTACEANS



MOLLUSCS



SOYA



SULPHITES



LUPIN

MI A KERESZTALLERGIA?

A tüneteket kiváltó allergének fehérjék

Hasonló szerkezetű fehérje = hasonló reakció

Pollen x élelmiszer

KERESZTALLERGIA TÍPUSAI



POLLEN



ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS

NYÍRFA



Alma Körte Cseresznye Ózibarack Sárgabarack Szilva



Kivi Zeller Sárgarépa Burgonya Mogyoró Mandula

FŰ



Sárgadinnye Burgonya Görögdinnye Narancs Paradicsom Mogyoró

PARLAGFŰ



Görögdinnye Uborka Cukkini Banán

ÜRÖM



Zeller Sárgarépa Napraforgómag Méz

TÁPLÁLÉK AVERZIÓ

● Pszichés alapú

● „Válogatós gyerek”

● Ételcsoport, szín, halmazállapot

● Spektrum zavar, figyelemhiány, korábbi „trauma”

HOGY NÉZ KI EZ A GYAKORLATBAN?

Orvosi igazolás

- Valós diagnózis?
- Nincs diagnózis, de van tünet?

Konyha

- Saját élelmezés – normál és diétás konyha
- Közétkeztető cég
- Melegítő, tálaló konyha
- Térben, időben elkülönítés – eszközök!!!

Speciális esetek

- Szülő biztosít alternatívát
- Kirándulások
- Ünnepek
- Gyerekek egymás között



The background features a light purple-to-blue gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of realistic water droplets of various sizes. A large, faint, light-colored circular graphic is centered in the upper half of the image, behind the text.

SPECIÁLIS FIGYELMET IGÉNYLŐ, ÉTKEZÉSSEL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK



CÖLIÁKIA



Elnevezés

- Lisztérzékenység
- Gluténérzékenység
- Sprue
- Glutén szenzitív enteropátia

Eredete

- Autoimmun
- Glutén - gliadin
- Bélbolyhok pusztulása
→ felszívódási zavar →
tápanyag hiányos állapot

Tünetek

- krónikus hasmenés
- hasi fájdalom, görcsök,
- meteorizmus
- zsírszéklet
- étvágytalanság
- növekedés elmaradás
- puffadt, kiálló has,
vékony végtagok
- Hiánybetegségek

Étrend

- SZIGORÚ
GLUTÉNMENTESSÉG
- Alternatív gabonafélék
(köles, hajdina,
amaránt, quinoa, rizs)
- Keresztszennyeződések
- Külön eszközök,
edények

ANAFILAXIÁS TÜNETEKKEL JÁRÓ ALLERGIA

Azonnali reakció

Viszkető torok, légszomj, légutak duzzanata, fulladás

EPIPEN – adrenalin injekció

segítségkérés



EPILEPSZIA

Központi idegrendszer abnormális működése

Görcsroham – PM, GM

Ketogén étrend – speciális tápszer



PKU - FENILKETONURIA

Enzimhiány, anyagcsere zavar

Fenilalanin aminosav -

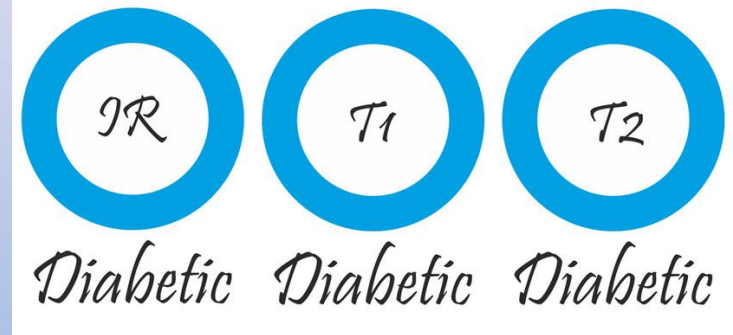
Extrém alacsony fehérjebevitel

Speciális élelmiszerek, tápszer



CUKORBETEGSÉG

1-ES TÍPUSÚ DIABETES



ALAPOK

Def.

- Szénhidrát anyagcsere zavar
- Inzulin hiánya = IDDM

Tünetek

- Jó étvágy mellett fogyás
- Szájszárazság
- Bő vízeletürítés
- Bő folyadékfelvétel
- Étvágytalanság, émelygés, hányás

Terápia

- diéta
- inzulin

VÉRCUKORSZINT MÉRÉS

Ujjbegyből

Étkezéspárokban
(120 perc)

Szükség
szerint



INZULIN

Bázis inzulin

- Egyenletes, folyamatos inzulin ellátás
- Sejtek anyagcseréjéhez szükséges

Bólus inzulin

- Étkezéshez kötötten – 15-30 perccel előtte
- X gramm szénhidráthoz X egység inzulin
- Étkezések száma! (humán, analóg)

Korrektív inzulin

- Étkezéstől függetlenül
- Az előírt mennyiségen felül
- Extrém magas vércukor értékeknél



ÉTREND

Meghatározott CH tartalmú

Többszöri, kis mennyiségű (6-9)

Magas rosttartalmú étrend

Folyadékbő

 **OKOSTÁNYÉR®** 
A lehető legkevesebb zsiradék, só, cukor 6-17 ÉVESEKNEK Folyadékok

Zöldségek   **Gabonafélék**

Gyümölcsök  **Húsok/halak/
tojás/tej
és tejtermékek**

 Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyászatügyi és Élelmiszer-egészségügyi Intézet ajánlásával. www.mdosz.hu

Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?

+ Mozogj minél többet! 

FŐBB SZÉNHIDRÁT FORRÁSOK

Gabonafélék

- Köretek, tészták
- lisztek
- Pékáru

Zöldségek

- Burgonya, szárazhüvelyesek, kukorica, zöldborsó, répa sütőtök,

Gyümölcsök

- Banán, szőlő, aszalványok
- Mák, gesztenye

Tejtermékek?

- Natúr tej
- Cukrozott édességek

Nassolni valók

- Édes és sós rágcsák



ROSTOK ÉS GLIKÉMIÁS INDEX

Glikémiás Index (GI) =
a cukorhoz viszonyított vércukor emelő hatás

Csökken ha : sok rostot eszünk,
zsírt és fehérjét fogyasztunk mellé

Nő ha : megváltoztatjuk a szerkezetet
(pirítás, aprítás, turmixolás, pelyhesítés)

Alacsony Glikémiás Indexű ételek (0-55)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Alma• Körte• Cseresznye• Narancs• Grapefruit• Zöld szőlő• Kiwi | <ul style="list-style-type: none">• Paradicsom• Bab• Lencse• Csicseriborsó• Árpa• Vadrizs• Zeller | <ul style="list-style-type: none">• Zsírszegény tej• Joghurt• Teljes kiőrlésű kenyér• Mozzarella• Répa• Éticsokoládé (75 %) |
|--|---|--|

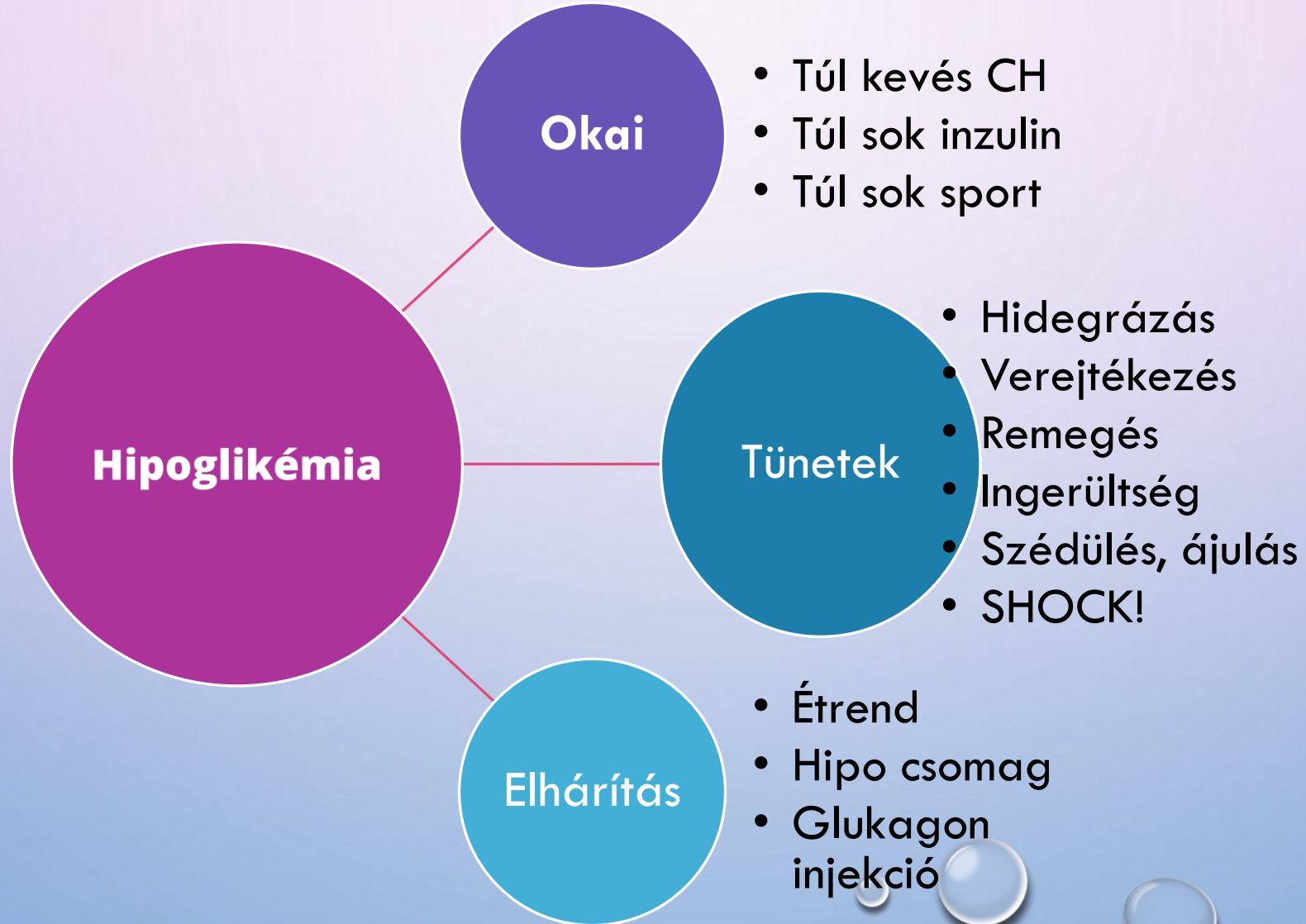
Közepes Glikémiás Indexű ételek (55-69)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Banán• Mangó• Ananász• Mazsola• Száritott gyümölcsök• Füge• Sárgadinnye | <ul style="list-style-type: none">• Cékla• Kukorica• Tök• Zöldbab• Fehérrépa• Fagyi• Kakaó | <ul style="list-style-type: none">• Magvas kenyerek• Rozskenyér• Basmati rizs• Kuskusz• Hajába főtt krumpli |
|---|--|---|

Magas Glikémiás Indexű ételek (70-100)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Görögdinnye• Aszalt szilva• Datolya• Pasztinák• Kukoricapehely | <ul style="list-style-type: none">• Sült krumpli• Krumplipüré• Zsömle• Kifli• Fehér kenyér• Fehér rizs | <ul style="list-style-type: none">• Alkohol• Szörpök• Kóla jellegű italok• Tejcsokoládé• Cukor |
|--|---|--|

ALACSONY VÉRCUKORSZINT



MI LEGYEN A HIPO-CSOMAGBAN?

Szőlőcukor
(5db)

2 dl
gyümölcslé

magas
rosttartalmú
keksz

víz



A DIABÉTESZ KULCSSZAVAKBAN

Vércukormérés

Inzulin

Rendszer

Szénhidrátmennyiség

Korrekción

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

