

# Tévhitek, hamis dogmák a klinikai táplálásban

Milyen téveszmékkel találkozik a dietetikus?

Dakó Sarolta MSc.

dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember

SE STÉG



SEMMELWEIS  
EGYETEM 1769

# A betegek között terjedő tévhitek...



- 1) Divatdiéták (GMD, tejmentes, vegán, IF, FODMAP...)
- 2) Csodaszerek
- 3) Tápszer fogalma

# GYÓGYÍTÓ DIÉTÁK

Specifikus szénhidrát diéta

Időszakos böjtölés (IF)

Paleo-ketogén étrend

Gluténmentes étrend

Tejmentes étrend

Vegán étrend

FODMAP diéta

Mediterrán diéta

# GYÓGYÍTÓ DIÉTÁK MINDENHOL

# 1) Divatdiéták



- Egyre többen kezdenek valamilyen étrendet követni testtömegcsökkentés/gyógyulás céljából.
- Lépést tartani az étrendi trendekkel ill. azokkal kapcsolatos új eredményekkel igazi kihívás a szakembereknek is.
- (Szak)irodalommal kapcsolatos nehézségek – „mindenre találni irodalmat”
- Jobb esetben nem segítenek, rosszabb esetben ártanak...
  - ☞ A GMD nem javasolt minden autoimmun betegnek
  - ☞ Nincs olyan "IBD diéta", amely általánosan ajánlott a remisszió elősegítésére az aktív betegségben szenvedő IBD betegeknek.
  - ☞ Nem javasolható minden beteg számára napi 1 kg zöldség és gyümölcs
  - ☞ Bizonyos betegségek esetén (pl. GI betegségek, gyógyszeresen kezelt anyagcserebetegségek) árthat az IF.
- Segítségünkre lehet:
  - ✓ Orvosi és dietetikai szakmai irányelvek ill. állásfoglalások (pl. ESPEN, EFAD, stb.)

# CSODASZEREK

(Lenkei)Vita  
minok

Reg-Enor

Homeopátiás  
szerek

Ezüstkolloid

Perui  
kovaföld

Kurkuma

OxiKarot

Aloe vera

Anamu  
kapszula

Varga  
gyógygomba

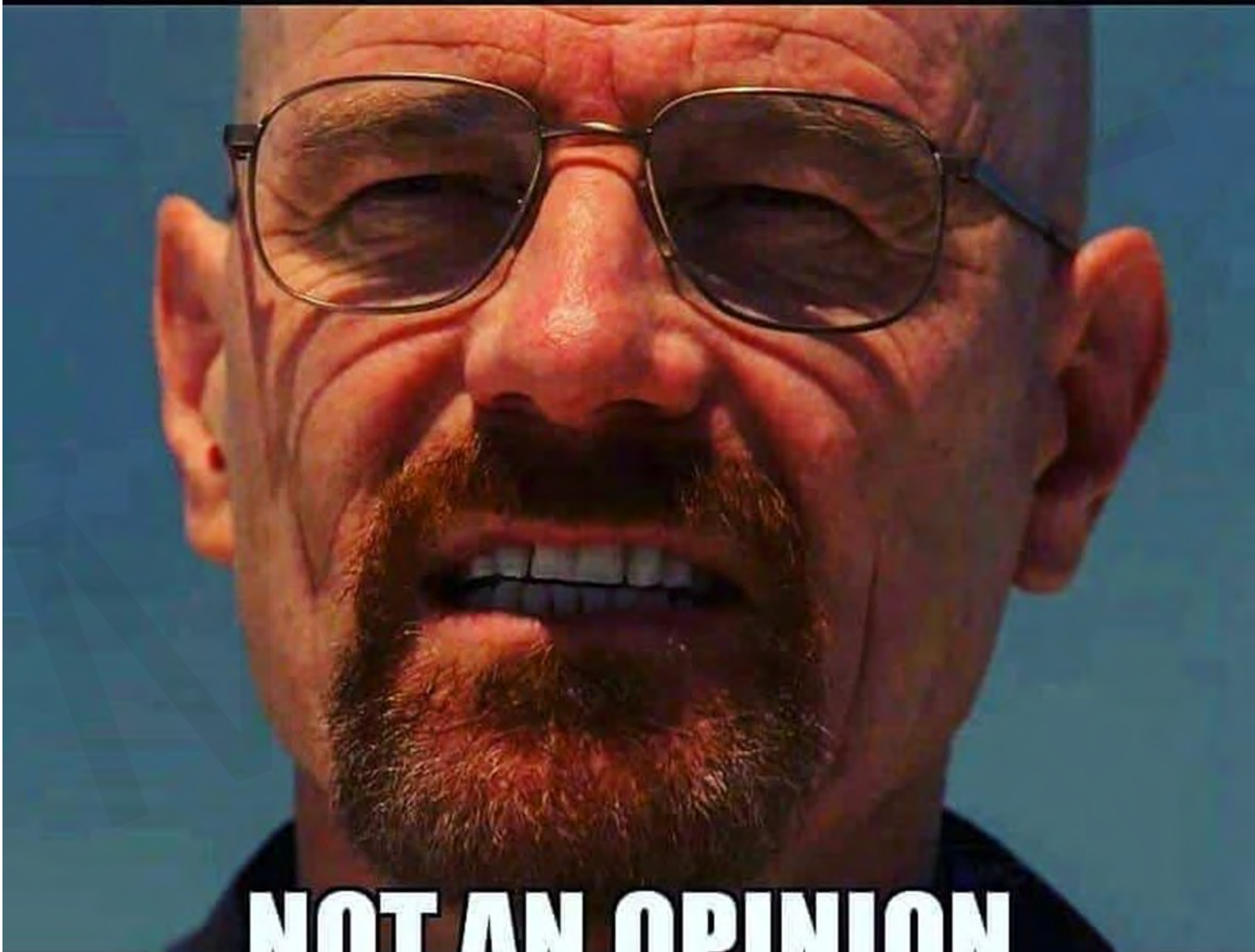
# CSODASZEREK MINDENHOL

# 3) „Tápszerrel”szembeni előítéletek

- „Egyek tápszert mint a babák?”
- „Tápszer? Az, amit a rákosok kapnak?”
- „Én ilyen mű dolgokat nem iszom.”



**NUTRITION: IT'S A SCIENCE**



**NOT AN OPINION**

# Kollégák között terjedő tévhitek...

- 1) A tápszerektől mindenkinek megy a hasa....
- 2) Csak azt kell táplálni, aki sovány....
- 3) Minden májbetegnek fehérjeszegény/60g fehérjetartalmú diéta/HepaDrink kell.
- 4) Dietetikus szerepe, feladatai, kompetenciái





# 1) Hibalehetőségek a táplálásterápia során

## 1. Nem megfelelő tápszer kiválasztása -> hasmenés, hasi fájdalom

☐ Alapbetegség, társbetegségek és a beteg tápláltsági állapotától függően:

- normál vagy magas energiatartalmú?
- kiegyensúlyozott tápanyagtartalmú vagy magas fehérjetartalmú?
- rostos vagy rostmentes?
- hozzáadott cukroktól mentes?
- polimer vagy (szemi)elementáris?

## 2. Túl nagy mennyiség alkalmazása -> hasmenés / refeeding/ overfeeding

- Tápláltsági állapot függő
- Kizárólagos vagy kiegészítő táplálás?

## 3. Nem megfelelő felépítés -> hasmenés / refeeding/overfeeding

- Nincs egységes ajánlás
- Eltérő célok ITO-n, gasztro/sebészeti osztályon, otthon....

# 2) Kinek van szüksége táplálásterápiára?

## Leggyakoribb indikációk

- Alultápláltság (BMI < 20kg/m<sup>2</sup>)
- Nagyfokú testtömegvesztés: >5% az elmúlt 3 hónapban vagy >10% az elmúlt 6 hónapban
- Elégtelen táplálékbevitel várható > 3 nap
- Nagyobb műtét
- Fokozott stressz (pl. trauma, immunszuppresszió, égés, szepszis, agranulocytosis stb )
- Tumor
- Malabsorptio, maldigestio (pl. SBS)

„**Kóros tápláltsági állapot:** olyan tápláltsági állapotot jelent, ami a testösszetétel kedvezőtlen megváltozása miatt funkcióromláshoz vezet és csökkenti a betegségek legyőzésének esélyét.

↳ **rontja a kezelés/ápolás eredményességét és fokozza az egészségügyi ellátás költségeit.**” (2023-ban megújított táplálásterápiás irányelv\*)

Table 4

Classification of clinical nutrition concepts; i.e. nutrition disorders and nutrition related conditions.

❖ Clinical nutrition
> Malnutrition; Synonym: Undernutrition
■ Disease-related malnutrition (DRM) with inflammation
• Chronic DRM with inflammation; Synonym: Cachexia
◆ Cancer cachexia and other disease-specific forms of cachexia
■ Acute disease- or injury-related malnutrition
■ DRM without inflammation. Synonym: Non-cachectic DRM
■ Malnutrition/undernutrition without disease. Synonym: Non-DRM
• Hunger-related malnutrition
• Socioeconomic or psychologic related malnutrition
> Sarcopenia
> Frailty
> Over-nutrition
■ Overweight
■ Obesity
• Sarcopenic obesity
• Central obesity
> Micronutrient abnormalities
• Deficiency
• Excess
> Refeeding syndrome
[Consensus, 80% agreement]

ESPEN guidelines on definitions and terminology of clinical nutrition (2016)

# 3) Májbetegek táplálásterápiája

- Korábban javasolták preventíven az átmeneti fehérjemegszorítást annak érdekében, hogy csökkenjen az ammóniatermelés és a fehérjék deaminációjával járó aromás aminosav-képződés.
  - Sem a normális, sem a magas proteinbevitel nem fokozza a HE kialakulását, sőt inkább javítja a mentális státuszt.
  - A májcirrózis diagnózisát követően az izomvesztés megelőzése, valamint a kialakult sarcopenia esetén az izomtömeg visszaépítése céljából javasolt proteinbevitel 1,2-1,5 g/ttkg/nap.
- Fennálló HE:
  - Kezdetben nem 0g, hanem napi 40 g fehérjét lehet fogyasztani a panaszok enyhüléséig. Majd heti 10-15 g fehérjével lehet bővíteni az étrendet, de max. 1-1,2 g/ttkg/nap mértékig *(tejfehérje és növényi fehérjék kedvezőbbek, mint a húsok, húskészítmények)*.
  - Az elágazó láncú aminosavakat (BCAA) növelni, az aromás aminosavakat és metionint csökkenteni kell az étrendben (Megvalósítás: fehérjeszegény étrend + BCAA(elágazó láncú aminosav)-tartalmú speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer)

## Mivel foglalkozik?

A különböző egészségügyi intézmények betegeinek tápláltsági állapotfelmérése, az állapothoz igazodó, speciális étrend biztosítása, valamint az egyéni táplálkozási tanácsadás (dietoterápia).



## Miért fontos ez a munka?

Minden akut és krónikus betegség más és más étrendi terápiát igényel. A dietetikusok által összeállított étrendek és tanácsok nem csupán „tüneti szerek”, hanem hosszútávon javítják az életminőséget, és a beteg általános állapotát.



## Hol találkozhatasz terápiás dietetikusokkal?

Egészségügyi intézményekben, mint például kórházakban, klinikákon, szakrendelőkben vagy egészségügyi központokban, de egyre több házi orvos mellett is találkozhatasz velük.



A táplálkozás az egészségünk alapja –  
#forduljdietaetikushoz!

# 4) A terápiás dietetikus feladatai, kompetenciái

Dietetikus  $\neq$  „diétás nővér” / „konyhás lány” / „tápos bige”

## Terápiás dietetikus

A terápiás dietetikusok munkájának fő színterei a kórházak, a szakrendelők és az egészségügyi centrumok.

Felmérik a betegek tápláltsági állapotát, felügyelik a kórházi étrendjüket és a betegágy mellett tanácsot adnak a hazatérés utáni étrend kialakításához.

Minden dietetikus adott osztályért felel (pl. belgyógyászat, kardiológia), így a betegek megkaphatják az állapotukhoz igazodó, az életminőségüket javító táplálkozási tanácsot.

## DIETETIKUSOK HETE




2023. JÚLIUS 3-9.



# Miben tud segíteni egy dietetikus?



- ✓ Tápláltsági állapot felmérése, testösszetétel mérés
  - Malnutríció és sarcopenia rizikó megállapítása
- ✓ Részletes táplálkozási anamnézis felvétele 
  - Energia-és tápanyagbevitel meghatározása
- ✓ Energiadeficit korrigálása -> „tápszeres” kiegészítés (per os/szonda)
- ✓ Táplálásterápia hatékonyságának követése, sz.e. módosítása



Tápláltsági állapot javítása -> betegségkimenetel  $\uparrow$ , posztoperatív gyógyulás  $\uparrow$ ,  
kórházi tartózkodás ideje  $\downarrow$

# Take home message



**Köszönöm a figyelmet!**



**SEMMELWEIS**  
EGYETEM 1769