

Receptek IBS-hez (irritábilis bél szindróma)

20 alacsony FODMAP recept hagyma és fokhagyma nélkül, Nemes Levente nyilvántartott dietetikustól.

Magyar ízek, a Monash Egyetem irányelveinek megfelelő adagokban.

Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Miért számít a táplálkozás IBS-ben

Az irritábilis bél szindróma (IBS) az egyik leggyakoribb emésztőrendszeri probléma, amely a népesség 10–15%-át érinti. A puffadás, a hasi fájdalom, a hasmenés vagy a székrekedés nem a bél károsodásából ered, hanem abból, ahogyan a bél és az idegrendszer kommunikál egymással.

A táplálkozásterápia — különösen az alacsony FODMAP étrend — tudományosan bizonyítottan az egyik leghatékonyabb eszköz a tünetek enyhítésére. Az alábbi receptek alacsony FODMAP összetevőkből készülnek, a Monash Egyetem irányelvei szerinti adagokban, miközben megőrzik a magyar konyha ismerős ízeit.

A receptek alapelvei

Oldható rost, nem durva rost. Zab, rizs, sárgarépa, cukkini és burgonya védő gélt képez a bélben és szabályozza a passzázst — szemben a durva korpával és a teljes kiőrlésű gabonákkal.

Könnyen emészthető fehérje. Csirke, pulyka, hal és tojás gyorsan emészthető, és nem erjed a bélben.

Zöldségek szabott adagban. A sárgarépa, a cukkini, a burgonya és az uborka a receptekben szereplő mennyiségben biztonságos. Alacsony FODMAP étrendben a mennyiség ugyanolyan fontos, mint maga az étel.

Gyümölcs biztonságos adagban. Az eper és az áfonya belefér a napi keretbe. Az alma, a körte és a görögdinnye a leggyakoribb kiváltók közé tartozik.

Hagyma és fokhagyma nélkül. Ezek a magyar konyha leggyakoribb kiváltói, és szinte minden készletben ott vannak. Az ízt olívaolaj, friss fűszernövények, babérlevél, pirospaprika és citrom adja.

Kis adagok, rendszeresen. A nagy adagok és a hosszú étkezési szünetek attól függetlenül rontják a tüneteket, hogy mit eszel.

Tartalomjegyzék

Reggelik

1. Eperes-mandulás zabkása · 12 perc · 2 adag
2. Spenótos rántotta zöldségekkel · 15 perc · 2 adag
3. Laktózmentes túrós chia puding · 10 perc + hűtés · 2 adag
4. Zöldséges tojásmuffin · 30 perc · 6 db (2–3 adag)

Levesek

5. Paradicsom krémleves · 25 perc · 4 adag
6. Cukkini és sárgarépa krémleves · 22 perc · 4 adag
7. Csirke zöldségleves · 35 perc · 4–6 adag

Főételek

8. Sült csirkecomb párolt zöldségekkel · 45 perc · 4 adag
9. Grillezett lazac kapros uborkasalátával · 20 perc · 2 adag
10. Marhapörkölt rizskörettel · 55 perc · 4 adag

- 11. Töltött cukkini rizses hússal · 40 perc · 4 adag
- 12. Quinoa saláta fetával és zöldségekkel · 25 perc · 3-4 adag
- 13. Tonhalas uborkasaláta · 10 perc · 2 adag
- 14. Zöldséges rizottó csirkével · 30 perc · 4 adag
- 15. Pisztráng citrommal és párolt zöldségekkel · 25 perc · 2 adag

Saláták és köretek

- 16. Burgonyasaláta laktózmentes joghurttal · 25 perc + hűtés · 4 adag
- 17. Zöldséges quinoa saláta · 20 perc · 3 adag
- 18. Omlett gombával és spenóttal · 12 perc · 2 adag

Desszertek

- 19. Mandulás-epres muffin · 25 perc · 8 db
- 20. Citromos mandulás keksz · 20 perc · 12-14 db

Reggelik

1. Eperes-mandulás zabkása

12 perc

2 adag

Miért jó IBS esetén: Alacsony FODMAP tartalmú, rostban gazdag reggeli a bélflóra támogatására. A zab oldható rostja megnyugtatja a bélnyálkahártyát, az eper adagja pedig a biztonságos kereten belül marad.

HOZZÁVALÓK

- 60 g zabpehely
- 300 ml laktózmentes tej vagy mandulatej
- 150 g friss eper, felszeletelve
- 25 g mandula, vékonyra szeletelve
- 1 ek chia mag
- 1 tk juharszirup vagy méz (opcionális)
- csipet só

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A zabpelyhet és a laktózmentes tejet lábasban, közepes lángon főzzük, folyamatosan kevergetve, amíg sűrű, krémes állagot kap (kb. 6-8 perc).
- 2 Adjuk hozzá a sőt és ízlés szerint a juharszirupot.
- 3 Tálaljuk tálakba, szórjuk meg bőségesen eperrel, mandulával és chia maggal.
- 4 Melegen vagy szobahőmérsékleten fogyasztható.

2. Spenótos rántotta zöldségekkel

15 perc

2 adag

Miért jó IBS esetén: Fehérjedús, alacsony FODMAP reggeli, tele vitaminokkal. A tojás gyorsan emészthető fehérjeforrás, a választott zöldségek pedig nem erjednek a bélben.

HOZZÁVALÓK

- 4 db friss tojás
- 100 g friss spenót, durvára vágva
- 1 közepes sárgarépa, reszelve
- ½ közepes cukkini, kis kockákra vágva
- ½ piros húsú paprika, kis kockákra vágva
- 1 ek olívaolaj
- só, frissen őrölt bors
- 1 ek friss petrezselyem, aprítva

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az olajat közepes lángon hevítjük tapadásmentes serpenyőben.
- 2 Hozzáadjuk a reszelt sárgarépát, a cukkinit és a paprikát, 3-4 percig pirítjuk.
- 3 A tojásokat felverjük, hozzáadjuk a spenótot, sőt és borsot, majd az egészet a zöldségekre öntjük.
- 4 Kevergetve sütjük 4-5 percig, amíg a tojás megszilárdul. Petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

3. Laktózmentes túrós chia puding

10 perc + hűtés

2 adag

Miért jó IBS esetén: Omega-3 és fehérje egyben, előre elkészíthető. A laktózmentes tejtermékek a legtöbb IBS-esnek biztonságosak, mert a laktóz maga is FODMAP.

HOZZÁVALÓK

- 200 g laktózmentes túró vagy cottage cheese
- 2 ek chia mag
- 150 ml laktózmentes natúr joghurt
- 100 g friss eper vagy áfonya
- 1 tk vanília kivonat
- 1-2 tk juharszirup (opcionális)
- 2 ek durvára vágott mandula

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A chia magot és a joghurtot alaposan elkeverjük, majd 8-10 percre hűtőbe tesszük, hogy a chia megduzzadjon.
- 2 A túrót a vaníliával és juharsziruppal simára turmixoljuk vagy villával összetörjük.
- 3 Poharakba rétegezzük a chia keveréket, a túrót és az epret. A tetejére mandulát szórunk.
- 4 Legalább 30 percre hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

4. Zöldséges tojásmuffin

30 perc

6 db (2-3 adag)

Miért jó IBS esetén: Előre elkészíthető reggeli vagy uzsonna, ami dobozban 3 napig eltartható — hasznos, ha a rendszeres, kis adagú étkezés a cél.

HOZZÁVALÓK

- 6 db friss tojás
- 100 g cukkini, finomra reszelve (a levét kinyomva)
- 50 g sárgarépa, finomra reszelve
- 50 g friss spenót, apróra vágva
- 50 g laktózmentes sajt, reszelve
- só, bors, szárított oregánó
- 1 ek olívaolaj a forma kenéséhez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. A muffinformát vékonyan kiolajozzuk.
- 2 A tojásokat felforjók, hozzáadjuk a reszelt zöldségeket, a spenótot, a sajtot és a fűszereket.
- 3 Az elegyet elosztjuk a 6 formában, kb. $\frac{3}{4}$ -ig töltve.
- 4 18-22 percig sütjük, amíg a teteje aranybarna és a tojás átsül.

Levesek

5. Paradicsom krémleves

25 perc

4 adag

Miért jó IBS esetén: Klasszikus magyar ízek alacsony FODMAP verzióban. Hagyma helyett a sárgarépa és a bazsalikom adja a mélységet.

HOZZÁVALÓK

- 600 g érett paradicsom (vagy 400 g konzerv darabolt paradicsom)
- 1 nagy sárgarépa, darabokra vágva
- 1 közepes burgonya, kockázva
- 600 ml zöldségalaplé (hagyma és fokhagyma nélkül)
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk szárított vagy friss bazsalikom
- só, frissen őrölt bors
- 2-3 ek laktózmentes tejszín (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az olajat nagy lábasban hevítjük, hozzáadjuk a sárgarépát és a burgonyát, 3 percig pirítjuk.
- 2 Hozzáadjuk a paradicsomot, felöntjük az alaplével és bazsalikommal ízesítjük.
- 3 Lefedve 15-18 percig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- 4 Botmixerrel simára turmixoljuk, tejszínnel ízesítjük, sózzuk-borsozzuk.

6. Cukkini és sárgarépa krémleves

22 perc

4 adag

Miért jó IBS esetén: Krémes, könnyű leves a legbiztonságosabb zöldségekből. Puffadásos napokon különösen jól esik.

HOZZÁVALÓK

- 3 közepes cukkini (kb. 600 g), felszeletelve
- 2 sárgarépa, felszeletelve
- 1 burgonya, kockázva
- 600 ml zöldségalaplé
- 2 ek laktózmentes tejszín vagy kókusztejszín
- 1 tk szárított vagy friss kapor
- só, frissen őrölt fehér bors
- 1 ek olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az olajat hevítjük, hozzáadjuk a zöldségeket és 2-3 percig kevergetve pirítjuk.
- 2 Felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt 12-15 percig főzzük.
- 3 Botmixerrel krémesre turmixoljuk, a tejszínt a végén keverjük bele.
- 4 Kaporral megszórva, pirított mandulával tálalható.

7. Csirke zöldségleves

35 perc

4-6 adag

Miért jó IBS esetén: Hagyományos csirkehúsleves alacsony FODMAP verzióban. Aktív tüneteknél az egyik legjobban tolerált étel.

HOZZÁVALÓK

- 400 g csirkemell vagy combfilé, darabokra vágva
- 2 sárgarépa, karikázva
- 1 cukkini, félhold alakúra vágva
- 1 burgonya, kockázva
- 1 l zöldségalaplé vagy víz
- 80 g rizstészta vagy rizs
- 1 babérlevél
- só, bors, 2 ek friss petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A csirkét és a zöldségeket (a cukkini kivételével) lábasba tesszük, felöntjük az alaplével, hozzáadjuk a babérlevelet és sózzuk.
- 2 Lefedve 20 percig főzzük.
- 3 Hozzáadjuk a rizstésztát és a cukkinit, további 8-10 percig főzzük.
- 4 A babérlevelet eltávolítjuk, borsozzuk, és bőven megszórjuk friss petrezselyemmel.

Főételek

8. Sült csirkecomb párolt zöldségekkel

45 perc

4 adag

Miért jó IBS esetén: Lédús, fűszeres csirke egyszerű párolt körettel. A pirospaprika és a rozmaryng hagyma nélkül is teljes ízt ad.

HOZZÁVALÓK

- 4 db csirkecomb, bőr nélkül
- 2 sárgarépa, rudacskákra vágva
- 2 cukkini, rudacskákra vágva
- 4 kisebb burgonya, félbevágva
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk édes pirospaprika
- 1 tk szárított rozmaryng vagy kakukkfű
- só, frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A süttőt előmelegítjük 200 °C-ra. A combokat sózzuk, borsozzuk, paprikával és rozmarynggal bedörzsöljük, olajjal meglocsoljuk.
- 2 Sütőpapíros tepsire tesszük és 25 percig sütjük.
- 3 Közben a zöldségeket serpenyőben vagy gőzben 8-10 percig pároljuk.
- 4 A csirkét a zöldségekkel tálaljuk.

9. Grillezett lazac kapros uborkasalátával

20 perc

2 adag

Miért jó IBS esetén: Omega-3-ban gazdag, könnyű főétel. Az uborka magas víztartalma és nagyon kíméletes a bélhez.

HOZZÁVALÓK

- 2 db lazacfilé (kb. 140–150 g/db)
- 1 nagy uborka
- 120 g laktózmentes natúr joghurt
- 2 ek friss kapor, aprítva
- 1 ek citromlé + ½ citrom héja
- 1 ek olívaolaj
- só, frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A lazacfilét sózzuk, borsozzuk, mindkét oldalát vékonyan megkenjük olívaolajjal.
- 2 Serpenyőben vagy grillen közepes lángon 4–5 percig sütjük oldalanként.
- 3 Az uborkát vékony karikákra vágjuk. A joghurtot a kaporral, citromlével és héjjal, sóval-borssal elkeverjük.
- 4 Az uborkasalátát a lazac mellé tálaljuk.

10. Marhapörkölt rizskörettel

55 perc

4 adag

Miért jó IBS esetén: Magyar klasszikus alacsony FODMAP verzióban — hagyma nélkül, édes pirospaprikával. Bizonyíték rá, hogy az étrend nem jelent lemondást a megszokott ízekről.

HOZZÁVALÓK

- 500 g marhahús (pl. lapocka), kis kockákra vágva
- 2 sárgarépa, karikázva
- 1 cukkini, kockázva
- 1 piros húsú paprika, kockázva
- 2 ek olaj
- 1 tk édes pirospaprika
- ½ tk kömény (opcionális)
- só, bors
- 300 g rizs körethez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az olajat vastag falú lábasban hevítjük, a húst 5–6 percig pirítjuk, amíg színt kap.
- 2 Hozzáadjuk a sárgarépát és a paprikát, megsózzuk pirospaprikával és köménnyel, 2 percig kevergetve pirítjuk — vigyázva, hogy a paprika ne égjen meg.
- 3 Felöntjük 200 ml vízzel, sózzuk, borsozzuk, fedő alatt 35–40 percig főzzük. Az utolsó 10 percben hozzáadjuk a cukkinit.
- 4 Közben rizst főzünk. A pörköltet rizsre tálaljuk, friss petrezselyemmel.

11. Töltött cukkini rizses hússal

40 perc

4 adag

Miért jó IBS esetén: A cukkini az egyik legkíméletesebb zöldség a bél számára. A rizses töltelék laktat, de nem terheli az emésztést.

HOZZÁVALÓK

- 4 közepes cukkini
- 300 g darált csirke vagy marhahús
- 120 g főtt rizs
- 1 tojás
- 1 tk szárított oregánó vagy bazsalikom
- só, frissen őrölt bors
- 2 ek laktózmentes sajt, reszelve (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A cukkinit hosszában félbevágjuk, a belsejét kanállal kivájjuk.
- 2 A darált húst a főtt rizzsel, tojással, oregánóval, sóval és borssal összekeverjük.
- 3 A cukkinifelekbe betöltjük a keveréket, tetejére sajtot szórunk.
- 4 Sütőpapíros tepsin, 180 °C-on 22–25 percig sütjük.

12. Quinoa saláta fetával és zöldségekkel

25 perc

3–4 adag

Miért jó IBS esetén: Fehérjedús, gluténmentes saláta. Az érlelt feta laktóztartalma alacsony, ezért a legtöbb IBS-es jól tolerálja.

HOZZÁVALÓK

- 180 g quinoa
- 120 g feta sajt, kockázva
- 1 uborka, kockázva
- 1 sárgarépa, reszelve vagy julienne
- 60 g fekete olívbogyó, félbevágva
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek citromlé
- 1 tk szárított vagy friss menta
- só, frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A quinoát a csomagolás szerint megfőzzük (kb. 15 perc), majd lehűtjük.
- 2 Az uborkát, sárgarépát és olívbogyót nagy tálba tesszük, hozzáadjuk a quinoát és a fetát.
- 3 Az olívaolajat, citromlevet, mentát, sót és borsot elkeverjük, majd a salátára öntjük.
- 4 Összekeverjük és 10 percre hűtőbe tesszük.

13. Tonhalas uborkasaláta

10 perc

2 adag

Miért jó IBS esetén: Gyors, könnyű és tápláló. Ideális olyan napokra, amikor a főzés is soknak tűnik.

HOZZÁVALÓK

- 1 konzerv tonhal (140–160 g, lecsöpögtetve)
- 2 közepes uborka
- 100 g laktózmentes natúr joghurt
- 1 ek friss kapor, aprítva
- 1 ek citromlé
- só, frissen őrölt bors
- ½ tk mustár (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A tonhalat villával szétmorzsoljuk.
- 2 Az uborkát hosszában félbevágjuk, magját eltávolítjuk, majd kis kockákra vágjuk.
- 3 A joghurtot a kaporral, citromlével, mustárral, sóval és borssal simára keverjük.
- 4 A tonhalat, uborkát és az öntetet összekeverjük, tálalás előtt 5 percre hűtőbe tesszük.

14. Zöldséges rizottó csirkével

30 perc

4 adag

Miért jó IBS esetén: Krémes, megnyugtató fogás. A rizs a legjobban tolerált gabona IBS-ben, mert nem tartalmaz fruktánt.

HOZZÁVALÓK

- 220 g arborio rizs
- 250 g csirkemell, kis kockákra vágva
- 1 cukkini, kis kockákra vágva
- 1 sárgarépa, kis kockákra vágva
- 600–700 ml zöldségalaplé, melegen tartva
- 2 ek laktózmentes vaj vagy olívaolaj
- 30 g laktózmentes parmezán vagy cheddar (opcionális)
- só, bors, 1 tk szárított bazsalikom

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az olajat széles serpenyőben hevítjük, a csirkét 4–5 percig pirítjuk.
- 2 Hozzáadjuk a rizst, és 1–2 percig kevergetve pirítjuk, amíg a szemek áttetszőek lesznek.
- 3 Fokozatosan, merőkanalanként adagoljuk a meleg alaplé, folyamatosan kevergetve.
- 4 15 perc után hozzáadjuk a cukkinit és a sárgarépát, további 5–7 percig főzzük. Sajttal és bazsalikommal azonnal tálaljuk.

15. Pisztráng citrommal és párolt zöldségekkel

25 perc

2 adag

Miért jó IBS esetén: Könnyű, omega-3-ban gazdag halétel. A párolás a legkíméletesebb elkészítési mód az érzékeny bél számára.

HOZZÁVALÓK

- 2 db pisztrángfilé (kb. 150 g/db)
- 1 citrom, vékony karikákra vágva
- 2 ek friss kapor, aprítva
- 2 sárgarépa, julienne vagy karikázva
- 1 cukkini, félhold alakúra vágva
- 2 ek olívaolaj
- só, frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A filétet sózzuk, borsozzuk, olívaolajjal megkenjük, citromkarikákkal és kaporral borítjuk.
- 2 Sütőpapíron, 180 °C-on 14–16 percig sütjük.
- 3 Közben a sárgarépát és a cukkinit gőzöljük vagy 6–8 percig pároljuk.
- 4 A halat a párolt zöldségekkel tálaljuk.

Saláták és köretek

16. Burgonyasaláta laktózmentes joghurttal

25 perc + hűtés

4 adag

Miért jó IBS esetén: Klasszikus köret majonéz nélkül. A kihűlt burgonya rezisztens keményítőt tartalmaz, ami a bélflorát táplálja.

HOZZÁVALÓK

- 600 g burgonya, héjában főzve
- 150 g laktózmentes natúr joghurt
- 1 ek mustár
- 1 ek friss kapor vagy petrezselyem, aprítva
- 1 ek citromlé
- só, frissen őrölt bors
- ½ tk szárított kapor (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A burgonyát héjában puhára főzzük (kb. 15–18 perc), lehűtjük, meghámozzuk és kockákra vágjuk.
- 2 A joghurtot a mustárral, citromlével, kaporral, sóval és borssal simára keverjük.
- 3 A burgonyakockákat óvatosan összekeverjük az öntettel.
- 4 Legalább 30 percre hűtőbe tesszük, tálaláskor friss kaporral díszítjük.

17. Zöldséges quinoa saláta

20 perc

3 adag

Miért jó IBS esetén: Gluténmentes, fehérjedús saláta sok oldható rosttal. Fetával vagy grillezett csirkével teljes értékű fogássá alakítható.

HOZZÁVALÓK

- 150 g quinoa
- 1 cukkini, kis kockákra vágva
- 1 sárgarépa, reszelve
- 80 g friss spenót, durvára vágva
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek citromlé
- 1 tk szárított bazsalikom vagy oregánó
- só, frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A quinoát a csomagolás szerint megfőzzük, majd lehűtjük.
- 2 A cukkinit enyhén megpároljuk vagy nyersen hagyjuk, majd a sárgarépával és a spenóttal a quinoához adjuk.
- 3 Az olívaolajat, citromlevet, bazsalikomot, sót és borsot elkeverjük, és a salátára öntjük.
- 4 Alaposan összekeverjük és tálaljuk.

18. Omlett gombával és spenóttal

12 perc

2 adag

Miért jó IBS esetén: Gyors, fehérjedús étel. A csiperkegomba a megadott adagban alacsony FODMAP — más gombafajtákkal ez nem feltétlenül igaz.

HOZZÁVALÓK

- 4 db friss tojás
- 120 g csiperkegomba, vékonyra szeletelve
- 80 g friss spenót
- 1 ek olívaolaj vagy laktózmentes vaj
- 30 g laktózmentes sajt, reszelve
- só, bors, szárított oregánó

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az olajat közepes lángon hevítjük, a gombát 3–4 percig pirítjuk, amíg a nedvessége elpárolog.
- 2 Hozzáadjuk a spenótot, és 1 percig kevergetjük, amíg összeesik.
- 3 A tojásokat felverjük, fűszerezzük, majd a gombás-spenótos keverékre öntjük.
- 4 3–4 percig sütjük, amíg az alja megszilárdul, félbehajtogatjuk, sajttal megszórjuk és további 1 percig sütjük.

Desszertek

19. Mandulás-epres muffin

25 perc	8 db
---------	------

Miért jó IBS esetén: Gluténmentes, alacsony FODMAP desszert. A mandulaliszt búzaliszt helyett kiiktatja a fruktánt.

HOZZÁVALÓK

- 150 g mandulaliszt
- 2 db tojás
- 100 g friss eper, apróra vágva
- 60 ml laktózmentes tej
- 3 ek juharszirup vagy méz
- 1 tk sütőpor
- ½ tk vanília kivonat
- csipet só

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra, a muffinformát papírformákkal béleljük ki.
- 2 A mandulalisztet, sütőport és sót elkeverjük.
- 3 Külön tálban a tojásokat, tejet, juharszirupot és vaníliát simára keverjük, majd a száraz hozzávalókhöz adjuk.
- 4 Az epret beleforgatjuk, a formákba adagoljuk, és 18-20 percig sütjük.

20. Citromos mandulás keksz

20 perc	12-14 db
---------	----------

Miért jó IBS esetén: Ropogós, citromos finomság gabonaliszt nélkül. A juharszirup kis mennyiségben alacsony FODMAP, szemben a mézzel, amely fruktózban gazdag.

HOZZÁVALÓK

- 200 g mandulaliszt
- 1 db tojás
- 3 ek juharszirup
- 2 ek citromlé
- 1 tk reszelt citromhéj
- ½ tk vanília kivonat
- csipet só
- 1 ek durvára vágott mandula a tetejére

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A sütőt előmelegítjük 175 °C-ra, sütőpapíros tepsit készítünk elő.
- 2 A mandulalisztet, sót és citromhéjat elkeverjük.
- 3 A tojást, juharszirupot, citromlevet és vaníliát simára keverjük, majd a száraz hozzávalókhöz adjuk és tésztává gyúrjuk.
- 4 Nedves kézzel 12-14 kis golyót formázunk, a tepsire tesszük, enyhén lapítjuk, mandulával megszórjuk, és 12-15 percig sütjük.

Gyakori kérdések az IBS-ről és az alacsony FODMAP étrendről

Mit jelent az alacsony FODMAP étrend?

A FODMAP olyan erjeszhető szénhidrátok gyűjtőneve, amelyek megemésztetlenül jutnak a vastagbélbe, ott vizet vonzanak, és a baktériumok erjesztik őket — ez okozza a gázképződést és a puffadást. Az alacsony FODMAP étrend ezeket átmenetileg csökkenti, majd egyesével visszavezeti, hogy kiderüljön, nálad pontosan mi váltja ki a tüneteket.

Meddig kell tartani?

Az eliminációs szakasz általában 4-6 hét — ennél tovább nem. Ezt követi a visszavezetés, amikor az ételeket egyesével, 3 naponként teszteljük. A tartós megszorítás nem javasolt: szegényíti a bélflórát, és nem hoz további előnyt.

Tényleg le kell mondanom a hagymáról és a fokhagymáról?

Az eliminációs szakaszban igen — ezek a legerősebb kiváltók közé tartoznak, és szinte minden készletben ott rejtőznek. A jó hír: a fokhagymával ízesített olaj engedélyezett, mert a fruktánok nem oldódnak zsírban. Az íz megmarad, a FODMAP nem.

Az alacsony FODMAP azonos a gluténmentesséssel?

Nem. A félreértés abból ered, hogy a búza fruktánt tartalmaz, ami FODMAP. Nem a glutén a probléma, hanem a fruktán. Sok IBS-es jól tolerálja a kovászos kenyeret vagy a kis adag búzát, de egy nagy adag tésztát nem.

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Az étrend soha nem az első lépés, ha riasztó tünetek jelentkeznek: véres széklet, akaratlan fogyás, vérszegénység, láz, 50 éves kor után kezdődő panaszok, vagy vastagbélrák illetve gyulladásos bélbetegség a családban. Ezek kivizsgálást igényelnek bármilyen étrendi beavatkozás előtt.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Az ebben a füzetben található receptek általánosak. A leleteidre, korodra és céljaidra szabott tervért foglaj időpontot.

Kapcsolat

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu
Mureș

Fontos tudnivalók

Az ezen az oldalon található információk kizárólag oktatási és tájékoztató célt szolgálnak. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt vagy a szakorvosi tanácsot. Az IBS diagnózisát orvos állítja fel, más betegségek kizárása után. A személyre szabott étrendek kizárólag Nemes Levente nyilvántartott dietetikus egyéni felmérése alapján készülnek.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro