

Dr. Döbrönte Zoltán – Takátsné Kádár Sarolta

Epebetegségek – diéta és kezelés



SPRING  MED

DIÉTÁS KÖNYVEK

Dr. Döbrönte Zoltán – Takátsné Kádár Sarolta

Epebetegségek – diéta és kezelés

Dr. Döbrönte Zoltán –
Takátsné Kádár Sarolta



© Dr. Döbrönte Zoltán, Takátsné Kádár Sarolta, 1. kiadás: 2016, 2. kiadás: 2025
© SpringMed Kiadó, 2016, 2025

Szakmai együttműködő partner: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Szakmai lektor: Prof. dr. Papp János

SPRINGMED DIÉTÁS KÖNYVEK®

Dr. Döbrönte Zoltán – Takátsné Kádár Sarolta

EPEBETEGSÉGEK – DIÉTA ÉS KEZELÉS

1. kiadás: 2016, 2. átdolgozott kiadás: 2025

ISBN (Print) 978-615-6848-04-8

ISBN (PDF) 978-615-6848-05-5

ISSN 2060-3495



Nemzeti
Kulturális
Alap

Megvalósult
a Nemzeti Kulturális Alap
támogatásával

Minden kiadói jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek nyomtatott vagy digitális formában történő sokszorosítása, másolása, online megjelenése kizárólag a kiadó előzetes írásos engedélyével lehetséges. A SpringMed Kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesületének tagja.

SPRINGMED KIADÓ KFT.
1519 Budapest, Pf. 314
www.springmed.hu

FELELŐS KIADÓ ÉS FŐSZERKESZTŐ: Dr. Böszörményi Nagy Klára
TIPOGRÁFIA ÉS BORÍTÓTERV: Németh János
TÖRDELÉS ÉS NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: Hakucsák Róbert
TERJESZTÉS: Végh Rita

ELŐSZÓ	7
BEVEZETÉS	8
Mi az epe?	8
EPEKŐBETEGSÉG	13
Hogyan keletkeznek az epekövek és milyen fajtáit különböztetjük meg?	14
Melyek az epekőképződést elősegítő tényezők?	15
Az epehólyag-kövesség tünetei	16
Az epehólyagkő kimutatása	17
Milyen más betegségektől kell elkülöníteni az epekövességet?	17
A kezelés lehetőségei	18
Az epehólyag-kövesség szövődményei	20
EPEHÓLYAG-GYULLADÁS	21
Heveny epehólyag-gyulladás	21
Krónikus epehólyag-gyulladás	25
AZ EPEHÓLYAG EGYÉB BETEGSÉGEI	27
Epehólyagpolip	27
Koleszterolózis – koleszterinlerakódás az epehólyag falába	28
Epehólyagrák	28
EPEPANGÁS ÉS ELZÁRÓDÁSOS SÁRGASÁG	33
Az epeúti pangás (sárgaság) leggyakoribb okai	33
Az epepangás szövődményei	37
EPEÚTI KÖVESSÉG	39
Tünetek	39
A betegség felismerése	39

Az epeúti kövek okozta szövődmények	40
Az epeúti kövesség kezelése	41
AZ EPEUTAK EGYÉB BETEGSÉGEI, VATER-PAPILLA-BETEGSÉGEK . .	45
Vater-papilla-szűkület és Oddi-sphincter (szfinkter)-működészavar . .	45
A Vater-papilla daganatai	46
Epeúti szűkületek	48
Primer szklerotizáló kolangitisz	51
Szekunder szklerotizáló kolangitisz	53
Az epeutak veleszületett betegségei	54
A PANASZMENTES EPEKÖVES BETEG DIÉTÁJA	67
MINTAÉTRENDK	72
Epeköves mintaétrend nyugalmi időszakban	72
Étrendi javaslat epeköves roham után	79
DIÉTA EPEKÖVES ROHAM UTÁN	81
Az epekő szövődményeinek diétája	81
SALÁTÁK	83
LEVESEK	86
ZÖLDSÉGÉTELEK	89
FEHÉRJÉBEN GAZDAG ÉTELEK	93
DESSZERTEK	98
BETEGTÁJÉKOZTATÓ AZ EPEUTAK ÉS A HASNYÁLMIRIGY- VEZETÉK TÜKRÖZÉSES – RÖNTGEN (ERCP) VIZSGÁLATÁRÓL . .	104
SZÓJEGYZÉK – ORVOSI KIFEJEZÉSEK MAGYARÁZATA	106
A SPRINGMED KIADÓ KÖNYVAJÁNLÓJA	109

A korábbi évszázadokban az orvos és a beteg ember között kialakult szoros, bensőséges kapcsolatot az intézkedések és szabályok sorával mára darabokra törték és a kölcsönös bizalmat – amely a gyógyítás alapja – sok esetben a kölcsönös bizalmatlanság váltotta fel.

Az információrobbanás elérte az orvoslást is. Ugrásszerűen nő az ismeretanyag és az igény az egyre bővülő és mélyülő tudásra. Az új ismeretek jelentik a hatékony gyógyítás alapját. Ahhoz, hogy a betegek valóban értékelni tudják saját egészségi állapotukat és gyógyulási esélyeiket, pontos tájékoztatásra és alapos ismertető anyagokra van szükségük. Ezek a dokumentumok kiegészíthetők, előkészíthetők az orvossal folytatott megbeszélést, irányítottá, tehát hatékonyabbá tehetik a problémák feltárását, és meghatározhatják a megoldás útjait.

Ahhoz, hogy a betegek valóban értékelni tudják saját egészségi állapotukat és gyógyulási esélyeiket, pontos tájékoztatásra és alapos ismertető anyagokra van szükségük. Ezek a dokumentumok kiegészíthetők, előkészíthetők az orvossal folytatott megbeszélést, irányítottá, tehát hatékonyabbá tehetik a problémák feltárását, és meghatározhatják a megoldás útjait.

A betegtájékoztató kiadványok célja az, hogy a modern ismereteket hozzáférhetővé tegyék, eligazítást, útmutatást adjanak az adott betegségekben szenvedőknek és hozzátartozóiknak. A betegtájékoztató könyvek, prospektusok nélkülözhetetlen elemei az egészségnevelő és az egészségügyi ismeretterjesztő munkának. Segítségükkel elérhető, hogy a beteg és orvosa között a bizalmi viszony kialakulhasson, a beteg a kezelésében aktív szerepet vállaljon, és ezáltal a saját gyógyulásában hatékonyan részt vegyen.

Reméljük, hogy ezen kiadványban minden érdeklődő olvasó megtalálja a választ kérdéseire, továbbá sok olyan értékes információra lel, amelyekkel az életminőségén saját maga is javíthat.

Jó olvasást és hasznos információszerzést kívánunk minden kedves Olvasónak.

A szerzők

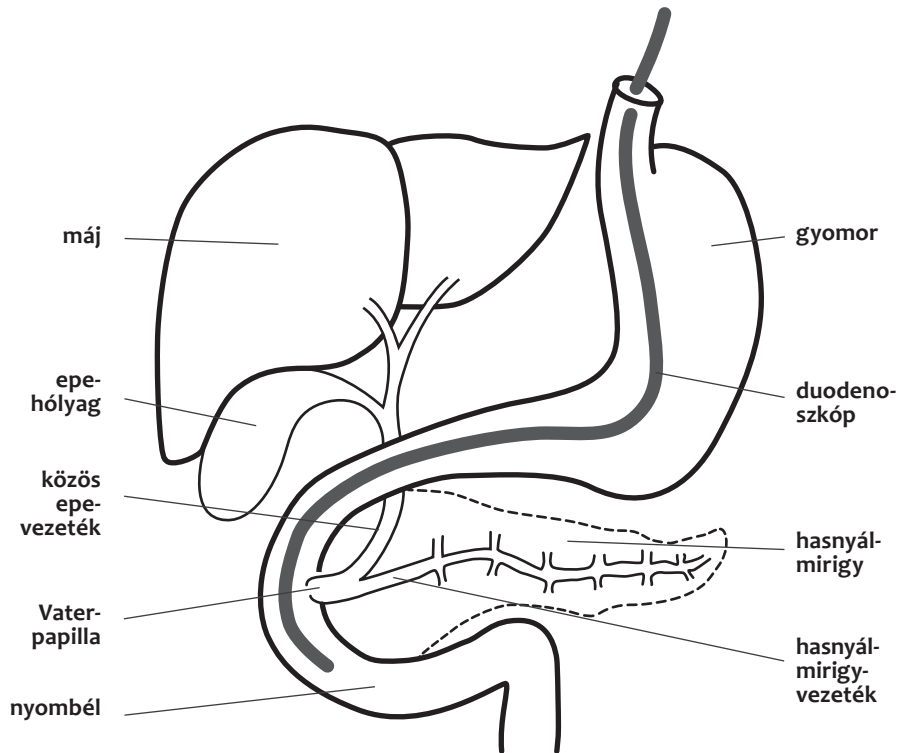
AZ EPEBETEGSÉGEK döntő többségét epekövek és az epekövesség szövődményei okozzák. Gyakori, a lakosság mintegy 15%-át érintő betegségről van szó. Épp ezért számos kérdés merülhet fel e kórképpel kapcsolatban, de egyéb epebetegséggel kapcsolatban is.

Lehet-e életmódbeli és étrendi szabályokkal befolyásolni a betegség kialakulását és a már létrejött epekövesség tüneteit? Hogyan lehet felismerni a betegséget és hogyan lehet kezelni? Mikor kell műtétet végezni és azt szövődmények esetén hogyan kell időzíteni? Milyen egyéb kezelési módok vannak és azok mely esetekben alkalmazhatók? Kell-e a köves epehólyag eltávolítása után is esetleges panaszokkal számolni? Mi a teendő, ha epehólyagpolip kerül felismerésre? Ilyen és számos más, az epebetegségekkel kapcsolatos kérdésre kaphatnak választ e könyv elolvasása során.

Külön is az olvasó figyelmébe ajánljuk az epebetegségek diétájáról szóló részt, amelyben dietetikus szolgál hasznos gyakorlati tanácsokkal.

Az epe a májban termelődik, 80% vizet és 20% oldott anyagot tartalmaz. Az epében oldott anyagok legnagyobb részét az epesavak teszik ki. Az epesavak koleszterinből képződnek. Az epe epefestéket (*bilirubint*) is tartalmaz, ez adja barnássárga színét. A vízben oldhatatlan alkotóelemeit, köztük a *koleszterint*, az epesavak képesek oldatban tartani.

Az epe kis epecsatornácskából összeszedődve a májbeli epeutakon keresztül kerül továbbításra. Az epeutak egy közös epevezetékben egyesülnek, amely az ún. *Vater-papillán* (ejtsd: fáter) keresztül a nyombélbe szájadzik be. Ugyanitt csatlakozik a nyombélbe a hasnyálmirigy csatornája is. Az epehólyag az ún. *cysticus* (ejtsd: cisztikus) vezetékkel kapcsolódik a közös epevezetékhez (1. és 2. ábra), szerepe az epe raktározása. Az epehólyag kb. 30-50 ml



1. ábra: Az epeút-rendszer, a hasnyálmirigy és a környező szervek anatómiai viszonyai

koncentrált epe tárolására képes, átlagosan 3×7 cm nagyságú körte alakú szerv, amely a máj jobb lebenye alatt helyezkedik el.

Az epe ürülését a bélrendszer irányába, valamint az epehólyagban történő raktározását döntően belső elválasztású emésztőrendszeri hormonok szabályozzák.

Étkezések közti időszakban a Vater-papilla szintjében az epevezetéket egy záróizom (az ún. *Oddi-sphincter*, ejtsd: oddi-szfinkter) zárva tartja. Ilyenkor a májban termelődő epe az epehólyagba jut, ahol kb. 10-szeresére



2. ábra: A röntgenfelvételen a nyíl jelzi az epehólyagot (ERCP-kép)

besűrűsödve raktározódik. Az étkezést követően felszabaduló hormon hatására az epehólyag összehúzódik, az Oddisphincter záróizom ellazul, és így az epe a nyombélbe ürül.

Az epesavak vízdékonnyá teszik a táplálék zsírnemű alkotórészeit, és ezzel lényeges szerepet játszanak a zsíremésztés elősegítésében, és a tápanyagok, köztük a zsíroldékony vitaminok bélből történő felszívódásában.

A máj ezenkívül azáltal, hogy a koleszterinből képez epesavakat, továbbá, hogy az epében a koleszterin oldhatóságát az epesavak biztosítják, hozzájárul a koleszterin szervezetből történő kiválasztásához.

[Vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

[Vissza a Tartalomjegyzékhez](#)