**Lehetséges követni a keto diétát epehólyag nélkül?**

#### Dr. Anthony Gustin, DC, MS, a [Keto Answers](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://www.ketoanswersbook.com/&usg=ALkJrhh9FiITbleK0NfwmSWBZUOVBhiyhA) szerzője

[**https://perfectketo.com/keto-without-gallbladder/**](https://perfectketo.com/keto-without-gallbladder/) **fordítása**

Az epehólyag eltávolítása után ketogén étrend lehetséges. Csak be kell tartania bizonyos irányelveket. Ismerje meg a felmerülő problémákat, és hogyan kerülje el őket.

A mai útmutató segítségével nem csak megmutatom, hogy lehetséges - hat stratégiát is megosztok, amelyek sokkal könnyebbé teszik a keto-átmenetet, ha úgy dönt, hogy kipróbálja.

Miről lesz szó:

* A máj és az epehólyag szerepe
* Hogyan alakul a test az epehólyag nélkül
* Az ítélet: Lehet-e keto epehólyag nélkül csinálni?
* Hat stratégia a keto diéta biztonságos betartásához

A először meg kell értenünk, hogyan működik a két fontos szerv - nevezetesen a máj és az epehólyag - normál körülmények között.

## **Hogyan működik a máj és az epehólyag**

A máj és az epehólyag közötti kapcsolat különös.

A máj és az epehólyag együttműködnek, mégis nagyon különböző célokat szolgálnak.

Májunk epét állít elő, ami egy sűrű folyadékot, amely segít a testnek az emésztésben és a hulladék eltávolításában [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://www.merckmanuals.com/home/liver-and-gallbladder-disorders/biology-of-the-liver-and-gallbladder/gallbladder-and-biliary-tract&usg=ALkJrhgOm4UnGBbwXVQCc_SW6eJDVkGL3Q) ]. Az epe különösen fontos az élelmiszerből származó zsírok lebontásában, segítve, hogy ezek olyan energiává váljanak, amit a test felszívhat és felhasználhat.

[megj.hulladék= elsősorban a hemoglobin és a felesleges koleszterin]

Az epehólyag az a hely, ahol az epehólyag tárolódik.

Tehát normál körülmények között a máj epét termel, amikor az étel eléri a vékonybélét, hogy feldolgozhassa a táplálékot.

Ha a máj több epet termel, mint amennyire a vékonybélnek szüksége van, akkor a felesleget egyenesen az epehólyagba továbbítja.

Ez akkor is megtörténik, ha az ember böjtöl: az epet azonnal eljuttatja az epehólyagba tárolás végett, mivel nincs semmi amit felbonthatna .

Amikor újra eszik az ember, a test fontos hormonokat küld ki, ami jeleziaz epehólyagnak, hogy elindítsa a tárolt epet.

Tehát, ha szüksége van erre az extra epere, hogy elősegítse a zsírok és más ételek megfelelő emésztését az étrendben, az a következő kérdéshez vezet:

## **Mi történik, ha eltávolítják az epehólyagot?**

Miután eltávolította az epehólyagot az egyenletből, az emésztés folyamata kissé másképp néz ki a folyamat vége felé.

Májuk továbbra is termel epet, de most sehova nem tárolja.

Tehát ahelyett, hogy egyszerre nagy mennyiségű epet dobna, tudva, hogy amit nem használnak, nem tárolható, a máj sokkal kisebb mennyiséget adagol ki.

Ez azt jelenti, hogy az epe egy kis adagokban kerül a vékonybélbe.

A probléma az, hogy a máj nehéz tudja a megfelelő mennyiségű epet eljuttatni a munka elvégzéséhez, különösen akkor, ha keto diétára vált át, vagy éppen ha frissen távolították el az epehólyagot.

Amikor ez megtörténik, akkor előfordulhat, hogy a testének nincs elegendő epéje ami megfelelő emésztést engedélyezzen,oyan étkezés esetén amely nagyobb mennyiségű zsírt tartalmaz, ami ketogén étrendben mindennapi jellemzője.

Ha a zsírok nem emésztődnek megfelelően, akkor a test nem szerzi be az összes nélkülözhetetlen tápanyagot ami bennük van.

A kritikus zsírban oldódó tápanyagok - mint például a K, A, D és E vitamin – hiányaléphet elő, mivel a szervezet nem képes felszívni őket az elfogyasztott ételekből.

## **Lehet-e Keto epehólyag nélkül csinálni?**

A jó hír az, hogy nem kell elkerülni az egészséges zsírokat, és még epehólyag nélkül is követhető a keto diéta.

De el kell végeznie néhány fontos módosítást, különben meg fogja tapasztalni a felszívódási problémát, amiről éppen beszéltem.

Ha a szervezet nem megfelelően dolgozza fel a zsírokat, akkor észreveszi a székletét, hogy [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://www.healthline.com/health/malabsorption&usg=ALkJrhiP9DJZ2T2mwlOJXv_GnaFEEUhbyg#symptoms) ]:

* Rossz a szaga
* Terjedelmes és puha
* Hajlandó lebegni, vagy akár nyomokat hagyni a WC-vel

Hasmenést is tapasztalhat, amely tovább csökkenti a testéből a fontos tápanyagokat, ezúttal az elektroliteket.

E kellemetlen mellékhatások elkerülése érdekében tartsa szem előtt ezeket a tippeket, ha a ketózis a cél.

## **Hat módszer a keto diéta betartására, ha eltávolították az epehólyagot**

Gyakorold ezt a hat stratégiát minden nap, és biztonságosan élvezheti a keto diétát, természetesen az orvos jóváhagyásával.

### 1. Fokozatosan térjen át keto diétára és lassan csökkentse a szénhidrát mennyiségét

Nem számít, ha nemrégiben eltávolította az epehólyagát, vagy már több mint egy évtizede eltűnt, továbbra is döntő fontosságú, hogy sokkal lassabban közelítsen a keto átmenethez, mint a legtöbb ember.

A gyors eredmények érdekében megpróbált túl sok zsír hozzáadása vagy egyszerre túl sok szénhidrát elhagyása felszívódási problémákhoz vezethet és megterhelést jelenthet a szervezetének.

 Tehát ahelyett, hogy egy hirtelen térne át teljes mértékben a keto-ra, inkább napi egy étrend megváltoztatásával kezdje.

Az első napon például hozzáadhat egy kicsit több zsírt a reggelihez vagy az ebédhez, miközben kicserél néhány szénhidrátot, mint például a cukor, amelyet általában a kávéhoz ad, vagy az ebédnél eltávolítja a szendvics felső szeletét.

Ezután ellenőrizze, hogyan reagál a test, mielőtt további étkezéseket módosítana

Ha a széklet nem változik sokat, megpróbálhat hozzáadni egy kicsit több zsírt az étkezéshez a következő napon.

Ha azonban emésztőrendszeri zavarok merülnek fel, akkor lehet, hogy felére kell csökkentenie a hozzáadott extra zsír mennyiségét, mielőtt további ételeket adna hozzá. (ezt addig kell folytatni – a fokozatos adagolást, amíg a szervezet megszokja)

Egy másik trükk, amely segíthet, a szénhidrátforrások, amelyek kifejezetten növelik az epetermelését, mint például a répa és az alma nassolása amikor több zsírt vezet be az étrendbe.

Ezek az ételek szintén segíthetnek a testnek megemészteni a megnövekedett zsírtartalmat.

Ugyanez történik, ha követi ezt a következő tippet.

### 2. Párosítsa a zsírokat vízben oldodó rostokkal.

Ha további zsírokat ad az étkezéséhez, és észreveszi, hogy a széklet zsíros vagy olajosvá válik, akkor nagy esély van arra, hogy a test nem képes emésztni az összes elfogyasztott zsírt.

De mielőtt úgy dönt, hogy elhagyja a keto-t, előfordulhat, hogy meg kell próbálnia a zsírok oldható rosttal való megemelését [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://medlineplus.gov/ency/article/002136.htm&usg=ALkJrhjZ8mAd_S0_ERRMq-jovG5F5okWUA) ].

Diófélékben, magokban és zöldségekben található ez a rost behúzza a vizet az emésztési folyamatba, és gélszerű anyaggá alakítja, hogy segítse a testét az ételek és zsírok megfelelő lebontásában [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=http://healthyeating.sfgate.com/diet-someone-his-gallbladder-removed-9961.html&usg=ALkJrhj9Huq1fLXua8GYxeTRJuxWHjZAcw) ] [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://medlineplus.gov/ency/article/002136.htm&usg=ALkJrhjZ8mAd_S0_ERRMq-jovG5F5okWUA) ].

Tehát, ha párosítja az étkezés több zsírt és valamilyen oldható rostot, elősegítheti a test biztonságos átállását a ketogén étkezésre

tt található a rostos csomagolású [keto-barát élelmiszerek](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://perfectketo.com/full-ketogenic-diet-food-list/&usg=ALkJrhjat0dJsgQopVOYVPsCUEsQqrnXsQ) listája [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=http://healthyeating.sfgate.com/sources-soluble-fiber-natural-foods-2125.html&usg=ALkJrhj_eQsub_Q-7W8ijv0OKaT5Vidn3g) ]:

* kelbimbó
* Brokkoli
* Fejes káposzta
* Spárga
* articsóka
* Alma (csak az átmeneti időszakra)
* Tökmag
* Napraforgómag
* Lenmag
* Chia mag

Van még néhány további módszer, amelyek segítségével az emésztés zökkenőmentessé tehető

### 3. Segítsen testének az emésztésben

A vízben oldódó rosttartalmú ételek mellett a következő élelmiszerek is jelzést adhatnak a májnak, hogy több epet termeljen [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://www.livestrong.com/article/448615-what-to-eat-to-produce-more-bile-in-the-liver/&usg=ALkJrhjzjF20JITlRwjeA-qQgb-26aVQLQ) ]:

* Citrom
* Lime
* Zeller
* Savanyú káposzta
* almaecet
* Gyömbér

Minél több epet termel a máj, annál könnyebb lesz a szervezetnek a megnőtt zsírbevitel lebontását

**Ehhez még kétféle módszer tartozik**: emésztő enzimek és az [ ökör epe használata. – megj. nem tudom ezt hogyan lehetne fordítani]

Ezek a kiegészítők egyaránt kiváltják a szervezet saját gyomor-enzimeit és az epet, elősegítve az elfogyasztott ételt hatékonyabb emésztést és a tápanyag felszívódását.

### 4. Maradjon hidratált, egyetlen kivétellel

Valószínűleg már hallotta, hogy mennyire fontos vizet inni, de ha éppen étkezés előtt vagy után iszik, akkor a testének nem tesz szívességet.

Lásd, amikor folyadékot iszik étkezés közben, valójában kiüríti a test saját emésztő enzimeit.

Ezek a megjelennek, hogy lebontsák az általuk fogyasztott ételeket, de ha néhány korty vizet elfogyasztva étkezés közben, lényegében a bélrendszerben mossuk őket, mielőtt dolgozni tudnának.

Annak érdekében, hogy ne tegye ezt meg, kerülje a folyadékok fogyasztását evés közben, valamint 30 perccel előtte és utána.

A következő pont szintén nagy különbséget eredményezhet.

### 5. Válassza a közepes láncú zsírsavakat a hosszú láncú zsírsavak helyett

A legtöbb embernek nem kell aggódnia, azon, hogy milyen zsírsavakat eszij, mindaddig, amíg egészséges egyensúlyban vannak mind a középső, mind a hosszú láncú zsírsavak.

Más amikor az epehólyag nélküli emberekről van szó.

A hosszú láncú zsírsavak, amelyek például a tejben, a marhahúsban és a tojássárgájában vannak, sokkal nehezebben emészthetők, és több epet igényelnek a feldolgozáshoz.

Azoknál, akiknek nincs epehólyag, ez több erőfeszítést jelent, és előfordulhat, hogy a folyamat nem alakul megfelelően, ami rossz zsír felszívódáshoz vezet.

Az esszenciális zsírok kevésbé adózó módja anélkül, hogy a test számára nagyobb megterhelést okozna, a közepes láncú zsírsavak választása, mint (füvön táplált tehén tejéből nyert) vajat és kókuszzsír használata.

Rövidebb láncú zsírsavak esetén a testének nem kell annyi epe, és nagyobb esélye van arra, hogy az ezekben az ételekben található tápanyagok felszívódjanak, mivel a szervezet képes lebontani ezeket.

Legalább a keto útja elején kerülje el a diófélékben, magokban, avokádóban, olajbogyóban és húsokban található hosszú láncú zsírsavakat, amíg a test hozzá nem szokik.

 A lista utolsó tippje, amely egyszerre kényelmes és tele van táplálkozással.

### 6. Kiegészítés táplálékkal kapcsolatos turmixokkal

Ha ez még nem teljesen tiszta, akkor az a c;l, hogy a zsírok fogyasztása kevésbé legyen megterhelő a szervezetnek.

A turmixok és a táplálék-kiegészítők fogyaztása az egyik egyszerű módja arra, hogy biztosítsuk a tápanyag bejuttatását anélkül, hogy megterhelő legyen.

De csak akkor, ha kiválasztja a megfelelő smothikat és turmixokat.

Itt nem azokról beszélek amelyeket a boltban lehet kapni, ami 6 féle gyümölcsöt és 40+g cukrot tatalmaz üvegenként, hanem azokról amit az ember otthon készit alacsony cukor és szénhidrát tartalomra figyelve.

 Rendkívül könnyen felverhetők, és hűtőszekrényben akár 24 órán keresztül (egy gyümölcslé esetén 12 órán keresztül) is eltarthatnak [ [\*](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&rurl=translate.google.es&sl=en&sp=nmt4&tl=hu&u=https://www.elizabethrider.com/how-to-save-a-smoothie-for-later/&usg=ALkJrhj1nMeKrqAwMC7VwPMo3a9813xTVQ) ]. Ez azt jelenti, hogy kettőt készíthet egyszerre, és máris készen áll a holnapra.

Ha inspirációra van szüksége néhány egyszerű, keto-barát turmix-receptre, ez az útmutató segít : <https://perfectketo.com/keto-smoothies/>

## **Keto epehólyag nélkül: kisebb beállításokkal lehetséges**

Ha ezt a hat tippet szem előtt tartja, akkor biztonságosan élvezheti a keto diétát, még akkor is, ha az epehólyagot eltávolították.

Nagyon nagy figyelmet kell fordítania arra, hogy a test megemészti az ételeit. Ha olyan jeleket észlel, amelyekben a szervezet küzd a ketogén étrend megnövekedett zsírtartalmának feldolgozása érdekében, meg kell változtatnia a folyamatot, és enyhe módosításokat kell végeznie.

Feltétlenül beszéljen orvosával arról, hogy először ketogén étrendet próbál-e alkalmazni az Ön helyzetére. És ha felszálltak a felszállásra, akkor olvassa el a végső útmutatót a következő keto indításához .