



Sikersztori

Amikor az emésztés rendbe
jön, a mindennapok is
könnyebbé válnak



Amikor már nem lehetett tovább halogatni

Kezdés időpontja: 2024. január

Fő probléma: tartós emésztési panaszok (puffadás, reflux, hasi fájdalom)

Elsődleges cél: egészség helyreállítása

Másodlagos eredmény: -16 kg testsúlycsökkenés

Eredmény: egészséges emésztés, gyógyszermentes mindennapok, jobb életminőség



Honnan indultunk?



A tünetek 2023 közepén jelentkeztek először. Hasfájás, puffadás, gyomorégés. Eleinte időszakosan, majd egyre gyakrabban. A helyzet odáig fajult, hogy a panaszok **szinte állandósultak.**

Gasztroenterológiai kivizsgálások sora következett. Vérvétel, hasi ultrahang, intolerancia vizsgálat. Bár komoly szervi eltérés nem igazolódott, a tünetek nem múltak el. 2024 januárjára világossá vált, hogy **önmagában az orvosi kivizsgálás nem elég**, dietetikus segítségére lesz szükség.

A mindennapokat leginkább a késő délutánok és esték nehezítették meg.

Előfordult, hogy edzés közben kellett hazajönnie, mert olyan erős hasi fájdalmat és puffadást érzett, hogy attól tartott, mentőt kell hívnia. A biztonság kedvéért mindig volt nála gyógyszer. Ez a készenléti állapot folyamatos szorongást okozott.

Az intolerancia vizsgálat eredménye után **több mint húsz ételt iktatott ki** az étrendjéből, köztük a gyümölcsöket is, mert azok is erős görcsöket okoztak. A megvonások ellenére azonban nem lett jobban. Ez volt az a pont, amikor segítséget kellett kérnie.



Miért dietetikus?

A felismerés egyszerű, mégis döntő fontosságú volt. **Nem akart egész életében félni az étkezéstől.**

Tudta, hogy itt már nem kísérletezésre, hanem szakmai iránymutatásra van szükség.

Félelem nem volt benne, inkább bizakodott. Korábban már találkozott különböző fogyókúrás étrendekkel, ezért azt hitte, tudja, mire számíthat. Azonban **a dietetikustól kapott étrendek minden várakozását felülmúlták.** Változatosak és élvezhetőek, és nem a tiltásokra épültek.



Amikor a test végre megnyugodott

Az első pozitív változások körülbelül **két hónap után** jelentkeztek.

Csökkent a gyomorégés, enyhültek a hasi görcsök, és újra mert próbálkozni a gyümölcsfogyasztással is.

A refluxos panaszok javultak a leglátványosabban.

2024. május közepére – a korábban tervezett gyomortükrözés időszakában – már elég volt savlekötőt alkalmaznia, a protonpumpagátló gyógyszert elhagyhatta.



Különösen meglepő volt számára, hogy **édesszájúként sem kellett lemondania az édes ízekről**. Az étrend részei voltak a desszertek is a számára megfelelő formában, tudatosan beépítve.

2024. március végén kifejezetten refluxosoknak összeállított mintaétrendet vásárolt, amely nemcsak a tünetek enyhítésében segített, hanem **megértette általa, hogyan reagál a teste bizonyos ételekre**.

Ezt az étrendet azóta is előveszi, ha szükségét érzi.



Orvosi és dietetikusi együttműködés

A gasztroenterológus kifejezetten azt javasolta, hogy dietetikushoz forduljon.

Elmondása szerint sok betegnek jelentene segítséget, ha nem csupán általános tanácsokat vagy tiltólistákat kapna, hanem **konkrét, személyre szabott étrendet**.

A gyógyszerek fokozatos elhagyása mérföldkő volt.

2024. júliusára teljesen el tudta hagyni a reflux elleni készítményeket és azóta sem volt rájuk szüksége. Ez számára nemcsak fizikai, hanem lelki megkönnyebbülést is jelentett.



Az eredmény – több mint fogyás



Ma egy átlagos napja **tünetmentesen telik.** Az emésztése rendezett, napi zöldség- és gyümölcsfogyasztása kb. 500 gramm. A korábbi félelmek eltűntek.

A legnagyobb ajándék számára a szabadság érzése: **bárhol ehet, közösségben is, külön készülődés és szorongás nélkül.**

A -16 kg testsúlycsökkenés nem elsődleges cél volt, hanem **természetes következmény.**

Az étrend segített elérni a vágyott formát, de ennél is fontosabb, hogy energikusabb lett, tónusosabbnak érzi a testét, és jól érzi magát benne.

Amit ma már természetesnek él meg

Ma elsősorban a **teste jelzéseire figyel.**

Nem erőlteti azokat az ételeket, amelyek nem esnek jól. A „tányér elvet” követi.

A gondolkodásmódja is megváltozott.

Megtanulta, mindent lehet enni csak van, amit kicsit másképp érdemes elkészíteni. A desszert nem bűn, hanem tudatosan megválasztva az egészséges étrend része.

Stresszesebb időszakokban ritkán előfordulhat enyhébb panasz, de ilyenkor már tudja, mit kell tennie: **előveszi a reflux étrendet**, és nem hagyja, hogy a tünetek eluralkodjanak.





Mit üzen ez a történet?

Ez a történet azt mutatja meg, hogy az emésztési panaszokkal **nem kell együtt élni**, és a megoldás nem a végeláthatatlan tiltólista.

A gasztroenterológiai kivizsgálás és a dietetikus támogatás együtt adtak valódi megoldást. A dietetikus nemcsak étrendet állított össze, hanem segített megérteni a helyes táplálkozást is, empátiával, folyamatos támogatással.

Ha régóta küzdesz hasonló tünetekkel, ne halogasd a segítségkérést.

Betegség mellett is lehet változatosan, örömmel és jól enni.

Jelentkezz hozzánk konzultációra!

A tartós eredményhez nem megszorításra van szükség, hanem megfelelő szakmai támogatásra.