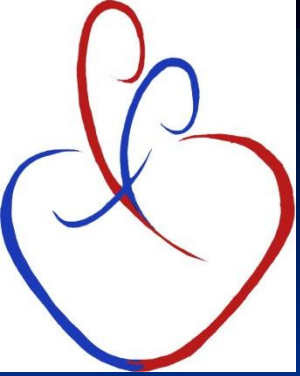
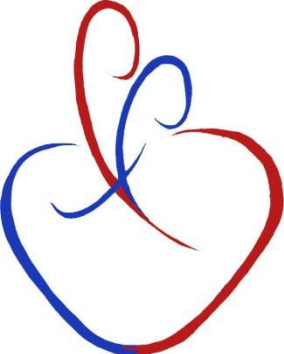




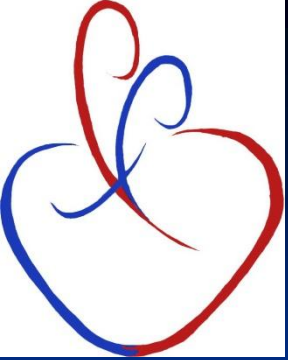
Veleszületett szívbetegség kettős nézőpontból

B-né (K. R.)
dietetikus



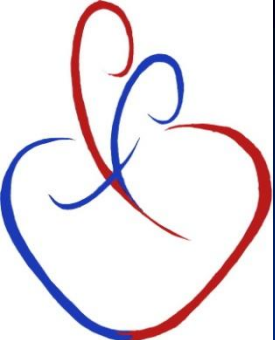
Egészségüggyel való kapcsolatom **betegként 1.**

- 1978 – első felvétel az Országos Kardiológiai Intézetbe
- 1984 (9 évesen)
 - szívkatéterezés
 - augusztus 2. – szívműtét – mitralis, tricuspidalis műbillentyű beültetés + ASD II. rekonstrukció;
 - Syncumar kezelés kezdete
 - sportolástól eltiltva



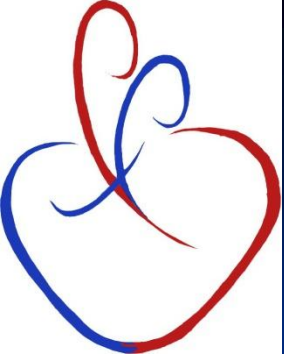
Egészségüggyel való kapcsolatom **betegként 2.**

- 1985, 1986 évenkénti kontroll – minden rendben
- 1987 (12 évesen) – kontroll
 - műtét – tricuspidalis műbillentyű-csere vérrög miatt
 - „nem szülhet”
- 1995 – elektromos kardioverzió
- 1998 – „lehet saját gyermeke”
- 2001–2002 – Syncumar helyett heparin inj. 2–3 hetekre
- 2004 – két „lombik” próbálkozás
- 2009 – elektromos kardioverzió, abláció



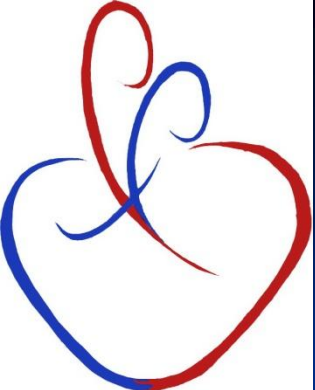
Egészségüggyel való kapcsolatom szakemberként

- **1994–1998** POTE Egészségügyi Főiskola Dietetikus Szak
- **1998–1999** PTE II. Belklinika és Nephrológiai Centrum – dietetikus
- **1999–2010** PTE Szívgyógyászati Klinika – dietetikus
- **2010-** egyéni vállalkozó
- **2004–2009** Magyar Dietetikusok Országos Szövetségében vezetőségi tagság
- **2006–** Magyar Atherosclerosis Társaság Dietetikai szekció alapító tagja és tudományos titkára
- **2007–** Magyar Mesterséges Táplálási Társaság vezetőségi tagság
- **2007–** DIETS (EU program)
- különböző kongresszusokon előadások



Kettősség az életemben

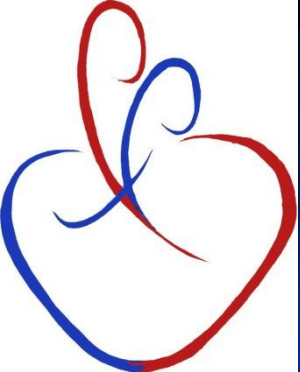
- **Problémák, amelyekre szakemberként jobban figyelek:**
 - Syncumar kezelés
 - gyermekvállalás
 - félelem a beavatkozásoktól
 - gyermek betegeink
 - vízhajtó kezelés fontossága



Syncumar kezelés alapvető tudnivalói

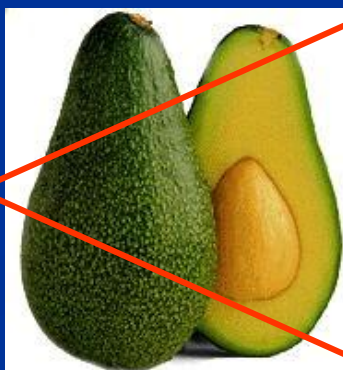
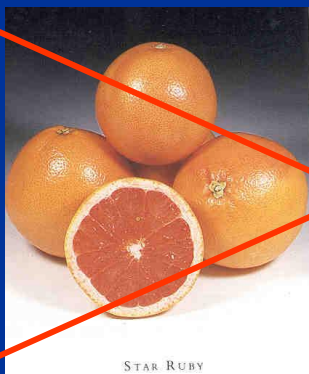
- Mindig orvos utasításainak megfelelően
- Mindig azonos időben
- Orvosnál mindig közölni a Syncumar szedés tényét
- Fogászat!!!
- Természetes ellensúlyozója: K-vitamin

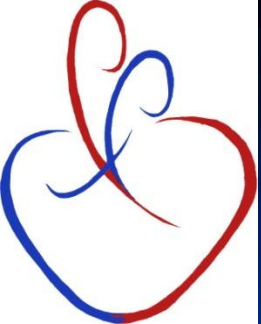




Syncumar és étrend

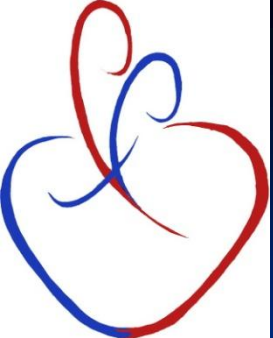
- bármilyen étrendhez igazítható
- olajok – tárolás!
- alkohol!
- **Gyengítik hatását:** máj, spenót, brokkoli, karfiol, kelbimbó, káposzta, saláta, szójabab, málna, eper.
- **Tilos:** Grapefruit, avokádó





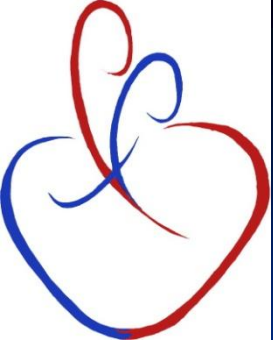
Syncumar és ízesítés

- majonéz, öntetek – otthon elkészített
- bazsalikom, kakukkfű, oregánó – csak kis mennyiségben
- $<2 \mu\text{g}$ K-vitamin: fekete bors, fokhagyma, ecet, vanília, méz, cukor

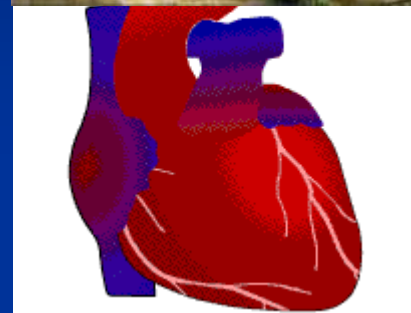


Gyermekvállalás

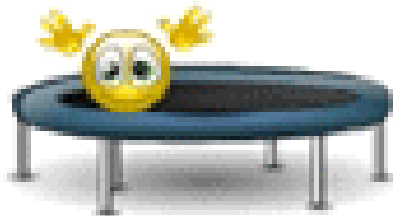
- Ésszerű keretek között megpróbálni
- Tisztában lenni a következményekkel
- Kardiológust és szülészket egy asztalhoz leültetni
- Mindig tartani a játékszabályokat
- Nem csak a vérszerinti gyermek a megoldás
- Örökbefogadás



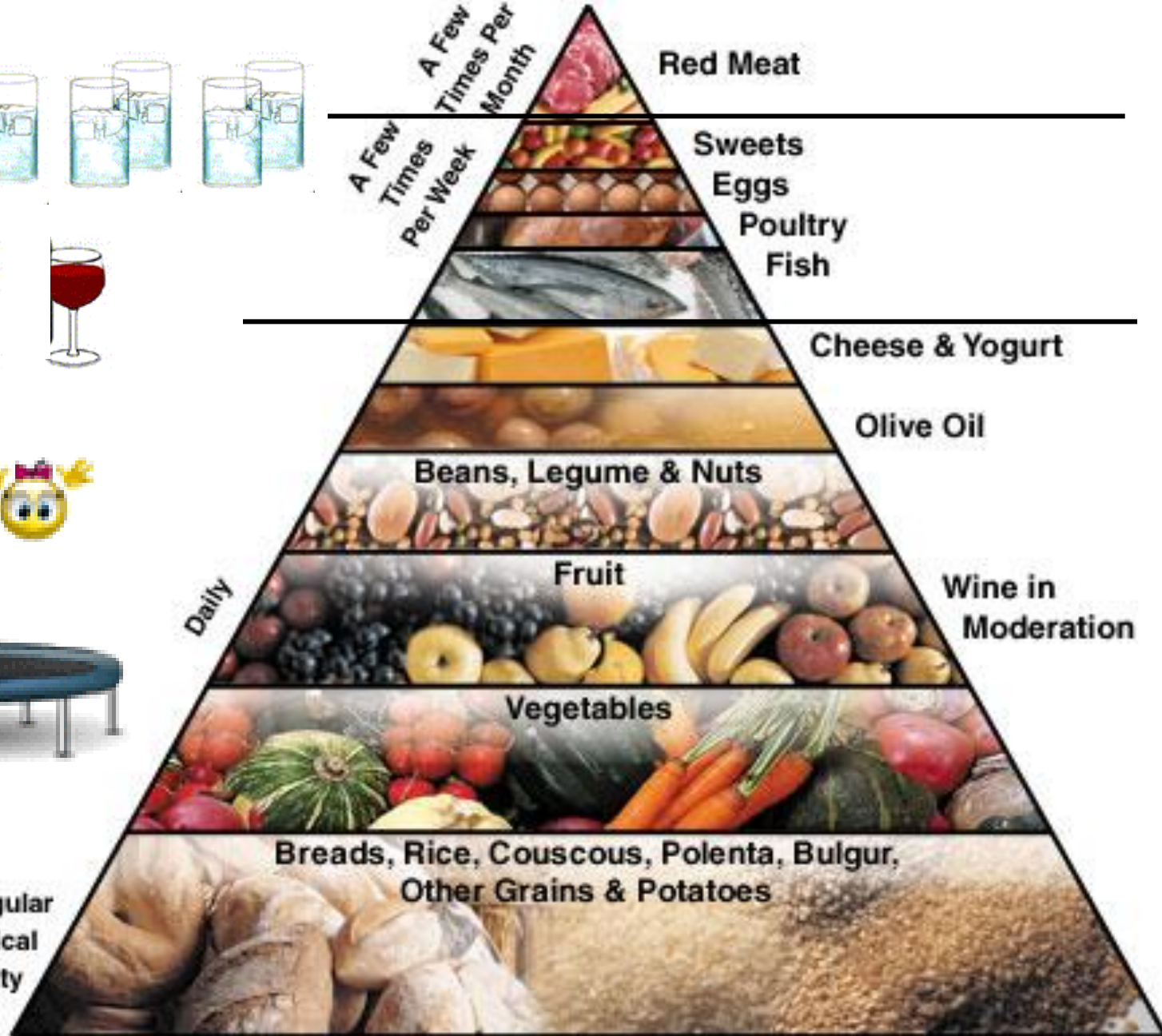
Egészséges táplálkozás



- **Vásárlás:** címke alapján választani
- **Nyersanyag:** változatos
- **Elkészítés:** egészségesen, új módszerek kipróbálásával
- **Körülmények:** terített asztal, nyugodtan
 - Gyors evés – több evés – több energia
- **Ritmus:** rendszeresen min. 3 alkalommal, de 4-5 alkalom az ideális
 - Kiegyensúlyozott (tápanyagtartalomban)



Regular
Physical
Activity



Mediterranean Diet Food Pyramid

Köszönöm a figyelmet!

