

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

GAIXOTASUN ZELIAKOA

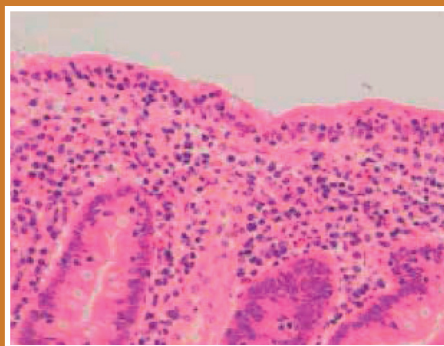
www.ehu.es

ZER DA GAIKOTASUN ZELIAKOA?

- **GAIKOTASUN ZELIAKOA** oinarri immunologikoa duen patologia bat da, glutena hartzeak sortzen duena genetikoki joera duten pertsonetan.
- **GLUTENA** zenbait zerealetan agertzen da, hala nola garian, garagarrean, zekalean eta haren eratorrietan (tritikalean, kamutean, espeltan...) eta zenbait olo motatan.
- Pertsona zelikoek ezin dute hartu glutena duen elikagairik, hanturazko erreakzio autoimmune bat eragingo baitie hesteetan.
- Heste-biopsia bidez edo/eta odol-analisi bidez **DIAGNOSTIKATZEN DA.**
- Gaixotasunari aurre egiteko dagoen **TRATAMENDU BAKARRA** bititza osoan glutenik gabeko elikadura izatea da, orekatua ere izan behar duen elikadura.



Pertsona zeliako osasuntsu baten biopsia



Tratamendurik gabe dagoen pertsona zeliako baten biopsia



Glutena duten zerealak



Garia



Garagarra



Zekalea



Oloa



Glutenik gabeko zerealak eta pseudozerealak



Sorgoa



Artoa



Arroza



Artatxikia



Kinoa



Teffa

Elikagai taldeen sailkapena, glutena izateko aukeraren arabera



**GLUTENIK
GABEAK**



**GLUTENA
IZAN
DEZAKETENAK**



GLUTENDUNAK

1/ Zerealak eta tuberkuluak

Artoa, arroza, artatxikia, artobeltza edo suge-ilarra, kinoa, amarantoa, algarroboa, tapioka, manioka, patata, batata eta azenarioa.

Produktu prestatuak (patata frijituak, patata-purea...), arto- edo arroz-irina (oharkabeko kutsaduragatik).

Garia, oloa, garagarra, zekalea, espelta, tritikalea, basagarria, kamuta, espelta berdea, bulgurra, gari-semola. Aipatutako edozein irinekin egindako produktuak (ahiak, arrautza-irinetan pasatutako jakiak, gailetak...).

2/ Barazkiak eta ortuariak

Barazki eta ortuari natural guztiak.

Aurrez prestatutako jakiak (barazki-purea, menestra...).

Barazki ogi arrailetan edo irinetan pasatuak.

3/ Fruta eta fruitu lehorrak

Fruta guztiak eta fruitu lehor gordinak.

Fruitu lehorrak eta txigortu gaziak.

Fruta lehor irineztatua (adibidez, pikupasak).

4/ Esnekiak

Esnea eta esnekiak: gazta, gaztanbera, esne-gaina, jogurt naturalak eta mamia.

Kremak, budinak eta flanak, esne-irabiaki prestatuak, esnez egindako azkenburukoak, zaporedun jogurtak eta fruta zatitxoak dituztenak, zorroko mamia, urtzeko gazta, ataletan datorrena, igurztekoa eta zaporeduna.

Jogurta zerealekin, jogurta gailetekin.

5/ Elikagai proteikoak

Era guztietako haragi eta errai freskoak, zezina, urdaiazpiko ondua.

Arraina eta itsaskia: freskoa, arrautza-irinetan pasatu gabe izoztua, kontserban naturalean edo oliotan. Arrautzak. Lekale naturalak.

Hestebeteak, haragi-eta arrain-kontserba saltsadunak, askotariko pateak, urdaiazpiko egosia.

Ogi arrailetan edo irinetan pasatutako haragia edo arraina, edo saltsa glutendunak dituztenak.

6/ Beste batzuk

Landare-olioak, gurina, margarina, txarri-gantza, ozpina, espezia puruak.

Saltsa prestatuak, soja-saltsak, espezia-prestakinak, salda-laukitxoak, legamia deshidratatua hautsean edo pikortatua eta legamia-estraktuak, piperrautsa.

Bexamel saltsa.

7/ Noizbehinkako elikagaiak

Eztia eta azukrea. Freskagarriak, kafea, tea, fruta- eta nektar-zuku naturalak, cava, ardoak, glutenik gabeko garagardo espezifikoak, muztioa.

Txokolatea, gozokiak eta gomazko gozokiak, kakaoa, izozkiak. Txokolate-eta kafe-suzedaneok, edari konbinatuak, likoreak.

Txokolatea zereal glutendunekin, opilak, pastelak, tartak, galletak, bizkotxoak eta pastelgintzako beste produktuak. Garagardoa (glutena kentzeko tratamendurik gabea), kafe-suzedaneok garagardun edo maltadunak, edariak zereal glutendunekin.

Aholku erabilgarriak...

...DIETA OREKATUA EGITEKO

- Egunean 5 otordu egin behar dira. Ez da komeni ezer jan gabe 4 ordu baino gehiago ematea.
- Eguneko bi barazki-errazioetako bat gordina izatea komeni da.
- Eguneko hiru fruta-errazioetatik batek zitrikoa izan behar du. Ahal dela, azal eta guzti jan fruta.
- Elikagai proteikoaren artean, arraina lehenetsi behar da haragiaren aurretik. Ez jan haragi koipedun eta arrain urdin gehiegi.
- Lekaleak jatean, azkenburuko gisa C bitamina asko duen fruta jatea komeni da, burdin absortzioa areagotzeko.
- Lekaleak eta zerealak plater berean nahasiz (kasurako, dilistak eta arropa) balio biologiko handiko proteinak lortzen dira.
- Geldiro jan, eta ondo murtxikatu elikagaiak.
- Labean, lurrunetan eta plantxan egin jakiak, frijituta edo gisatuta baino gehiago.
- Koipe eta gatz gutxiarekin kozinatu. Oliba-olioa erabili dietako koipe nagusitzat.
- Egunean 1,5 - 2 L ur edan.
- Elikadura osasungarriaren piramidea kontuan hartu asteko menua planifikatzeko.
- Jarduera fisikoa egunero egin (gutxienez 45 minutu, eta intentsitate ertain-altuan, ahal den neurrian) eta ohiko jarduerara egokitu ingestioa.

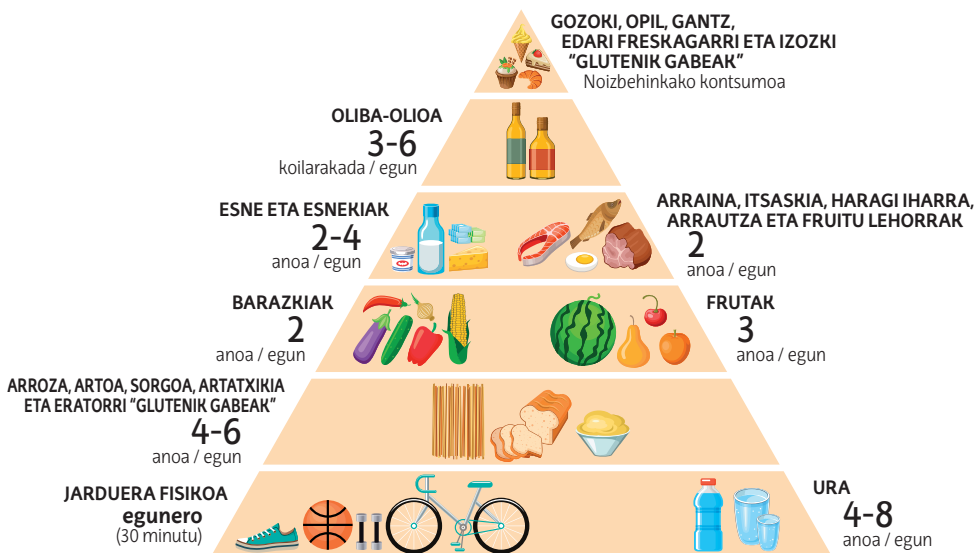


... BAI ETA GLUTENIK GABEKO DIETA EGITEKO ERE

- Glutenik ez dutela ziur dakigun elikagaiak bakarrik kontsumitu.
- Ondo informatu elikagaien osaeraz askotariko dieta bat egin ahal izateko.
- Arretaz irakurri produktu ontziratuaren etiketak eta osagai-zerrendak. Zenbaitetan, elikagai batek itxuraz glutenik izan behar ez lukeen arren, baliteke proteina horien arrastoak(oso kantitate txikiak) izatea.
- Elikagaien arteko kutsadura saihesteko, tresna eta olio ezberdinak erabili glutenik gabeko elikagaiak prestatzeko. Tresna berak erabiltzekotan, ondo garbitu, eta ahalegindu glutenik gabeko elikagaiak beti lehenbizi prestatzen.
- Zeliakiaren berri eman ingurukoei. Zeliakoa haur bat bada, eta ikastetxeko jangelan bazkaltzen badu, horren berri eman ikastetxeari.
- Etxetik kanpo jaten denean (jaketxe batean, lagunen etxean...), ondo ziurtatu behar da jan beharreko elikagaiek ez dutela glutenik, kutsadura gurutzatua uneoro saihesteko. Adibidez, ez dezatela erabili olio bera gari-irina duen elikagai bat eta glutenik gabeko elikagai bat prestatzeko.



Zeliakoarentzako elikadura osasungarriaren piramidea



Glutenik gabeko elikagaien identifikazioa

ARAU / ERAKUNDEA	ETIKETA	ESANAHIA
FACE-K KONTROLATUA (Espainiako Zeliakoen Elkarten Federazioa) berme-marka		< 10 mg gluten/kg
828/2014 Araudia (EE)	glutenik gabea	< 20 mg gluten/kg
	oso gluten gutxikoa	20 - 100 mg gluten/kg
Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya Associació de Diabètics de Catalunya Associació Catalana de Celíacs		< 20 mg gluten/kg
Nazioarteko sinbologia		< 20 mg gluten/kg