



## METEORISMOA, ABDOMENEOKO GASAK EDO ABDOMENEOKO DISTENTTSIOA DUTEN PAZIENTEENTZAKO INFORMAZIOA ETA AHOLKUAK

### Zer da meteorismoa?

Abdomena beteta, estututa eta lasaituta sentiarazten duen arazo bat da, normalean, hesteetan gas gehiegi izateak eragindakoa.

Korrokak, meteorismoak eta gasek eragindako abdomeneko distentsioak ohiko arazoak dira herritarren zati batentzat, deserosoak, baina ez kaltegarriak beren osasunerako.

Kasu gehienak nahi gabeko aerofagiaren (airea irenstea) edo abdomenean gas kopuru normalekiko gehiegizko sentikortasuna izatearen ondorioa dira.

Aire gutxiago irensten saiatu eta zure dietan aldaketa txiki batzuk egin behar dituzu, gas gehien duten elikagaiak saihesteko edo gutxiago jateko.

### Honako elikagai hauek kendu edo murriztu zure dietatik:

- Lekaleak: Babak, babarrunak, garbantzuak, dilistak, ilarrak... (purean edo txinotik pasatuta jan ditzakezu).
- Barazkiak: Aza, azalorea, Bruselako azak, buru-aza, alkatxofak, arbiak, espinakak, zerbak, letxuga, zainzuriak, pepinoa, piperra.
- Barazkiak: Tipula gordina, patatak, errefauak. Zerealak: zereal integralak, arroza, ogia eta irin integralak.
- Frutak: mahaspasak, albertxikoa, anana, arana.
- Nahasketa: txokolatea, edari gasdunak, kolazko freskagarriak, garagardoa, ardo beltza.

### Honako hauen kontsumoa murriztu:

- Ez edan baso bat esne baino gehiago egunean.
- Jogurtaren eta gazta freskoen kontsumoa murriztu.
- Azukrea saihestu; horren ordez, sakarina hartu.
- Astean pasta plater bat (makarroiak, tallarinak...), tomaterik gabe eta gaztarekin.
- Ahal dela, fruta helduak, azalik gabe. Melokotoia, albertxikoa, anana, sagarra, udarea, meloia, sandia, kiwia... Saihestu mahaspasak, albertxikoa, platanoak eta aranak.
- Tomate, apio eta azenario gutxi erabili entsaladetan. Tomatea, ahal dela, azalik gabe jan.

### Zer hartu dezakezu?

- Haragia (behia, txahala, oilaskoa, indioilarra, esneko arkumea) eta arraina (zuria eta urdina). Modu sinplean prestatu, hobe egosita edo erreta, okerrago frijituta edo arrautza-irinetan pasatuta.
- Arrautzak: eskalfatuak, irakinak, egosiak edo tortilla frantsesean.
- Mota guztietako fruta-zuku naturalak edan ditzakezu, gasik gabe.
- Astean behin, barazki-panaxea edo -menestra jan dezakezu.
- Ogia: 150 gramo egunean
- Ahal bada, oliba-olio edo soja-olioarekin ondu.



**Gomendio orokorrak:**

- Otorduetan likido gutxi edan (ura, ardoa, zukuak). Gasik gabeko edariak betiere, eta porroia, zahatoa, murkoa edo lastotxoak erabili gabe.
- Poliki jan, ondo mastekatu eta elikagaiak ondo listuztatu.
- Ez zupatu gozokirik, ezta txiklerik mastekatu ere.
- Ez erre.
- Ez hitz egin sutuki jaten duzun bitartean eta saihestu edaterakoan irenste-hotsak egitea.

**Garrantzitsua:** Arazo honetarako botikak ez dira batere eraginkorrak. Ez hartu beharrezkoa ez den botikarik.