



## HESTEETAKO GAIXOTASUN INFLAMATORIOA, KOLITIS ULTZERADUNA EDO CROHN-EN GAIXOTASUNA DUTEN PAZIENTEENTZAKO DIETA

- Ez egin jatordu oparorik, eguneko elikagaiak 5 edo 6 otordutan banatu eta kopuru txikiak jaten saiatuz.
- Elikagai baten eta digestio-sintomen arteko loturarik aurkitzen ez baduzu, ez da beharrezkoa dietatik kentzea. Elikagaien onarpena «agerraldi-fasean» egotearen edo ez egotearen araberakoa izan daiteke.
- Dieta indibidualizatu egin behar da, paziente bakoitzaren onarpenaren arabera. Elikagai berri bat sartzean, on egiten dizuten beste batzuekin hartu. Hala, zeintzuk onartzen dituzun eta zeintzuk ez ikusi ahal izango duzu.
- Elikagai batek kalte egiten duenean, handik 6 ordura agertu ohi dira arazoak. Arazoak hurrengo egunean agertzen badira, nekez izango da elikagai horren ondorio.
- Elikagaiek eragindako sintomak kopuruaren araberakoak dira. Kopuru txikiekin hasi.
- Ondo mastekatu behar duzu, poliki jan eta otorduen ondoren atsedena hartu.
- Dietak zabala, orekatua eta askotarikoa izan behar du. Ondo sentitzen zarenean, saiatu kalte egiten dizuna ez jaten.
- Beherago agertzen den elikagai-taula aipatutako elikagaiek paziente gehienengan dituzten eraginetan oinarrituta dago eta orientabide gisa balio du, baina zuk lehen deskribatutako arauak bete beharko zenituzke.



Elikagai freskoak eta izoztuak	Normalean ondo onartzen diren elikagaiak	Onartzen dituzun jakiteko probatu behar dituzun elikagaiak	Normalean ondo onartzen ez diren elikagaiak
<b>Barazkiak</b>	Zainzuriak, batatak, endibiak	Entsalada, barazki freskoak, zerbak, buru-aza, baratxuria, alkatxofa, apioa, berenjenak, espinakak, lekak, pepinoa, erremolatxa, tomatea, azenarioa, txanpiñoia, perretxikoak	Tipula, azak, azalorea, piperrak, porruak, errefauak
<b>Lekaleak</b>	Patata egosiak		Ilarrak, dilistak, babak, garbantzuak, babarrunak, lekak, patata frijituak
<b>Irintsuak</b>	Arroza, pastak	Ogi integrala, gailetak	Zekalea, ogi oso freskoa
<b>Frutak</b>	Sagarrak, irasagar-mamia, platanoa. Marmeladak: sagarra, udarea, platanoa, limoia, azenarioa.	Anana, olibak, txirimoia, marrubia, udarea, datila, mahatsa, sandia, laranja	Albertxikoa, melokotoia, aranak, gereziak, pikkuak, meloia
<b>Fruitu lehorrak</b>		Almendrak, urrak	Kakahueteak, kokoa
<b>Arrautzak, esnea eta esnekiak</b>		Esne gaingabetua, gantz gutxiko gazta, gaztanbera, jogurta. Arrautza irakinak edo nahasiak. Tortilla.	Esne osoa, gazta koipetsua, arrautza egosiak edo frijituak, gantza, gurina.
<b>Arrainak eta itsaskiak</b>	Bisigua, hegaluzea, oilarra, mihi-arraina, legatza, meroa, zapoa, barbarinak, plantxan, Erromako erara edo labean.	Bakailaoa, amuarrainak, ganbak. Txirla-, itsaski- edo arrain-zopa	Arrain urdina, frijituta edo oliotan
<b>Haragi gorriak (1)</b>	Behia edo txahala, mihia, bihotza	Urdaiazpiko ondua edo egosia	Urdaia, haragi koipetsuak (txerria, arkumea, ahatea) eta frijituak. Hestebeteak, burmuinak, tripakiak, oilasko frijitua
<b>Azkenburukoak</b>	Koipe gutxiko gozokiak, merengea, azukrea, eztia, gozokiak	Koipe gutxiko bizkotxoak, etxeko flana	Esnegain edo kremadun gozokiak, txurroak, mantekadoak, izozkiak
<b>Edariak</b>	Kamamila, tila, laranja- eta sagar-zukuak.	Garagardoa, ardo beltza, sagardoa, anisa, tea. Udare-, anana-, mahats-, limoi- eta laranja-zukua	Ardo zuria, koñaka, melokotoi- eta albertxiko-zukua, kafea, txokolatea, kakaoa

 Iturria: [http://www.fisterra.com/salud/2dietas/colitis\\_ulcerosa.asp](http://www.fisterra.com/salud/2dietas/colitis_ulcerosa.asp)