



## BEHAZUNA BABESTEKO DIETA

Behazuneko gaitzak dituztenentzako dietak behazun-maskuriko koliko edo behazuneko dispepsia sintomak saihesteko balio du, baina ez du harriak sortzea saihesten.

### Zein pazienteri gomendatzen zaio behazuna babesteko dieta?

Behazuneko kolikoak dituzten pertsoneri edo behazun-maskuriko kirurgia (kolezistektomia) egin berria dutenei.

### Gomendio orokorrak:

- Poliki jan eta ondo mastekatu.
- Mota guztietako gantzak saihestu.
- Elikagai kopuru txikiak jan.
- Saihestu gasak sortzen dituzten elikagaiak eta saihestu idorreria izatea.

### Aholkatutako elikagaiak:

- Te- eta kamamila-**infusioak**, beroak eta suabeak.
- **Esne gaingabetua**, kopuru txikitik eta kopurua pixkanaka handituz.
- **Zopak edo ahiak**:
  - Salda begetal zopa, ondo egosia, tapiokazkoa, arroz zurikoa, fideoduna, pasta italiarduna.
  - Ahi oso egosiak, olo-irinezkoak, dilistez eginak, artozkoak, etab.
- **Pureak**:
  - Patata-purea, patatak urarekin egosiak, labean
  - Lekale lehorreko purea, oso egosiak, bahetik paseak.
- **Pastak**:
  - Tallarinak, makarroiak, pureak, etab.
- **Haragiak**:
  - Txahala, untxia, aharia, irakinak, parrillan edo erreta, samurrak edo zati txikitik banatuta.
  - Oilaskoa azalik gabe, oiloa azalik gabe edo usakumea azalik gabe, irakinda, parrillan edo erreta, samurrak eta zati txikitik banatuta.
  - Urdaiazpiko-giharra, gatz gutxikoa edo gozoa.
- **Arrainak**: Arrain zuria, mihi-arraina, legatza, merlenka, etab., uretan egosiak, olio edo limoi pixka batekin onduak, parrillan edo arrautza-irinetan pixka bat pasatuta, pasta-geruza batekin.
- **Azkenburukoak**: Flana, marmelada, konpota, fruta-zukua, fruta egosiak edo sagar gordinak.
- **Ogia eta gailetak**: Ogi zuriko gaileta txigortuak, kopuru txikia, pasta lehorrak, hostorea edo bizkotxogia.
- **Egosketa motak**:
  - Gantz erantsi gutxirekin.
  - Frijitu gabe
  - Ez berotu gantza 100 °C-tik gorako tenperaturan
  - Egosiak, irakinak, plantxan, lurrinetan, papillotea (landare-paperean edo aluminiozkoan bilduta).



### Elikagai koipetsuak (baztertu beharrekoak)

- Kakaoa (txokolatea)
- Esnea eta esnekiak gaingabetuta hartu behar dituzu. Gazta guztiek koipeak dituzte, beraz, ez dira gomendagarriak.
- Haragia eta eratorriak: ageriko gantza kendu behar diozu.
  - Haragi koipetsuak: arkumea, txerria, hestebete mota guztiak. Muinak.
  - Gantzik gabeko haragia: txahala, oilaskoa azalik gabe, indioilarra azalik gabe, zaldia, untxia, aharia.
- Arrainak:
  - Arrain zuriak ez du ia gantzik, eta horregatik, dietarako gomendatuta dago.
  - Arrain urdina edo gantzduna (% 10-12ko gantz kopurua) ez da gomendagarria.
  - Itsaskiak gantz gutxi du, baina ez da gomendagarria.
- Arrautzak (% 6ko gantza). Gantza gorringoan bakarrik dago eta ez da batere gomendagarria.
- Elikagai koipetsuak:
  - Olio gordina frijitua baino askoz hobeto onartzen da; bigarrena ez da gomendagarria. Olio gordina egun osoan banatu behar duzu.
  - Landare-margarinak eta gurinak ez dira gomendagarriak.
  - Fruitu lehor koipetsuak (% 50eko koipea) ez dira gomendagarriak.

Sintomarik gabe aste batzuk daramatzazunean, beste elikagai batzuk probatu ditzakezu edo egosteko beste modu bat, beti kontuz eta oso poliki.

Gainera, honako hauek saihestu behar dituzu:

- Alkohola: alkohol askoko ardoak eta likoreak.
- Tabakoa.
- Saltsak, espeziak eta elikagai minak.

### Dieta, kolezistektomia izanez gero:

Kolezistektomia behazun-maskuriaren erauzketa da. Normalean, behin eta berriz behazun-kolikoak sortu eta barruan harriak edukitzeagatik egiten da.

Ebakuntzaren osteko dieta:

- 1.- 24 ordu geroago, likidoak hartzen hasi.
- 2.- Onartuz gero, 48 ordu geroago, gantz gutxiko behazuneko dieta erdilikidoa (errazio erdia).
- 3.- 72 ordu geroago, behazuneko dieta biguna (errazio erdia).
- 4.- Jarraipenezko dieta: behazuneko dieta biguna.
- 5.- Onarpena ona izanez gero, behazuna babesteko dietarekin jarraitu behar da, bolumen txikitari eta 6-9 hilabetez.

Noiz egina: 2018ko maiatza

IO-DIGESTIOA-22

Informazio gehiago nahi izanez gero, lasai galdetu arreta ematen dizuten profesionaleri.

