



Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



HESTE NARRITAGARRIAREN SINDROMEA

TRATATZEKO DIETA ENPIRIKOAK

Espainiako Gastroenterologia Elkartetik egokitua



FODMAP eduki gutxiko dieta

Elikagai Taldeak

Baimendutakoak

Debekatuak

1. ZEREALAK, LEKALEAK ETA TUBERKULUA

Ogia, pasta, gosariko zerealak eta espeltaren eta/edo oloaren bestelako deribatuak. Glutenik gabeko elikagaiak eta zerealak (fruktosarik eta laktosarik gabe). Arroza, artoa, patata, artatxikia, sorgoa, kinoa, tapioka, juka, sarrazenoa eta haren eratorri guztiak: ogia, pasta, arroz-zerealak, artoa, etab. Irina eta arroz -semola, artoa, tapioka... Arroz-, olo- edo arto-opilak. Espeltazko, olozko edo glutenik gabeko galletak (fruktosarik, eztirik edo esnerik gabe). Polenta. arepak. Patata-purea (esnerik gabe). Olo-zahia, liho-haziak.

Lekaleak: txitxirioak, dilistak, babak, babarrun zuriak, frijoleak, babarrunak, altramuzeak, soja... Garia, zekalea, garagarra eta horien eratorriak: zerealak, ogia, irina, pasta, kuskusa, galletak... Kamuta. Malta. Gari-zahia. Boniatoa.

2. ESNEKIAK

Laktosarik gabeko esnea. Arroz-edaria, olo- edo espelta-edaria. Koko-esnea. Almendra-esnea (fruktosarik eta laktosarik gabe). Esne-krema edo esne-gaina, laktosarik gabea. Laktosarik gabeko jogurtak: naturalak edo zaporekoak (fruta-zatirik gabe). Gazta ondu lehorrak (Mantxakoa edo Parmesanoa). Laktosarik gabeko gaztak. Gurina eta margarina.

Behi-, ahuntz- eta ardi-esnea. Soja-edaria. Esne hautsa eta lurrundua, esne kondentsatua, esne gozoa, esne krema edo esnegaina. "Laktosarik gabekoak" ez diren jogurtak, jogurt grekoa, frutadun jogurtak eta kefirra. Gazta freskoak, samurrak, bigunak edo igurztekoak. Gazta erdi-onduak. Gaztanbera eta beste esnezko postre batzuk: natillak, mamia... Izozkiak eta edozein motatako sorbeteak.

3. BARAZKIAK

Azenarioa, alberjina, letxuga, kimu berdeak, eskarola, kanonigoak, errukula, kalabaza (< ½ katilu egunean), tomatea, piperrak, pepinoa, endibia, apioa, tipulina, txiribia, leka, kalabazina, aza txinatarra, espinakak eta zerbak..

Orburuak, zainzuriak, aza, azalorea, bruselako azak, brokolia, baratxuria, porruak, tipula, ilarak, mihilua, txaloteak/eskaluinoak, erremolatxa eta aza. Kalabaza (> ½ katilu/egun Txanpinoiak eta beste perretxiko batzuk.



| | | |
|----------------------------------|--|---|
| 4. FRUTAK | Jaki bakoitzeko pieza ertain bat baino gehiago ez, eta egunean zehar 3 pieza baino gehiago ez, zukuak barne: platanoa, limoia, pomeloa, marrubiak, lima, mandarina, laranja, meloia, papaia, ahabiak, mugurdiak, kiwia, marakuia, anana, mahatsa eta kokoa. Baimendutako fruta-zuku naturalak (pieza bakarreoak). Fruitu lehorrak: gehienez 4-5 intxaur; gehienez ere 10 almendra edo hur; gehienez koilarakada bat kakahuete, pinazi, ekilore-pipita edo kalabaza-pipita. | Fruta lehortua: mahaspasak, orejoiak, aranak, pikuak, datilak... Sagarra, udarea, gereziak, abrikoteak, pomeloa, melokotoia, nektarina, paraguaioak, lichiak, kakia, persimona, txirimoia, pikuak, aranak, mangoa, sandia, masusta, granada eta aguakatea. Fruta-kantitate handiak (ez ale ertain bat baino gehiago otordu bakoitzeko, eta ez 3 pieza baino gehiago egunean zehar) Fruta-zuku komertzial eta naturalak (pieza bat baino gehiago edo baimendu gabeko frutak). Fruta ontziratuak. Irasagar-gozokia. Gaztainak. Fruitu lehorrak: pistatxoak, anakardoak eta edozein eztiz estalia. |
| 5. ELIKAGAI PROTEIKOAK. | Era guztietako haragia, arraina, itsaskia, arrautzak eta deribatuak. Hestebete mota guztiak: lukainka, urdaiazpiko gozoa, urdaiazpiko ondua... Tofu eta tempeha.. | Karramarro-makilatxoak. Seitana. |
| 6. GOZOAK ETA GOZAGARRIAK | Azukre zuria eta beltza, astigar-ziropa, glukosa-xarabea, sukralosa, estebia. Destrinak, maltodextrinak. Baimendutako fruta-marmeladak eta konfiturak (geh. 1-2 postreko). Txokolate beltza (esnerik gabe eta fruktosarik gabe). Kakao-hautsa. Gozagarri artifizialak (ez poliolak): sakarina, aspartamoa, K azesulfamea, ziklamato monosodikoa. | Eztia, melaza, agabe-ziropa. Fruktosa, fruktosa-xarabea, arto-xarabe oko arto-xarabea (Jaktu). Marmeladak eta konfiturak (> 2 postreko). Txikleak, gozokiak. "Azukrerik gabeko" edo "diabetikoentzako gai den" elikagai gozatuak. Txokolate esneduna edo/eta fruktosa. Edulkoratzaileak (poliolak): sorbitola (420), manitola (421), xilitola (967), maltitola (965), isomalt (953) eta -ol amaiera duten beste batzuk. |
| 7. EDARIAK | Ura, infusioak, tea eta kafea. Aquarius, Nestea, Isostar. Fruktosarik eta poliolik gabeko freskagarriak (egiaztatu osagaiak etiketan). Baimendutako fruta-zuku naturalak (pieza bakarreoak). Ardo beltza eta zuria. Cava eta xanpaina. Ginebra, vodka. Glutenik gabeko garagardoa. Garagardo arrunta (geh. lata bat eguneko). | Tea oolong eta mihilu-infusioak. Fruta-zuku komertzial eta naturalak (pieza bat baino gehiagokoak edo baimendu gabeko frutadunak). Fruktosa edo poliolez gozatutako freskagarri eta edariak. Fruta-zukuz egindako freskagarriak (limonada, laranjada, etab.). Hortxata. Gatorade. ardo gozoa, moskatela eta likoreak. Sagardoa, rona. Garagardoa ("lata bat eguneko), whiskia, koñaka. |
| 8. BESTE BATZUK | Neurrian: tomate saltsa naturala, soja-saltsa, ozipina (geh. 2 zopa koi.). Ozpin-olioa, maionesa (baratxuririk gabe), ziapera. Espeziak eta usain-belarrak. Olibak/olibak. | Laktosa/fruktosa edo baimendu gabeko elikagaien bat duten aurrez prestatutako elikagaiak. Saihestu saltsa komertzialak barbakoa, ketchup, tomate kontzentratua, aliolia...motakoak, esne-gaina, bexamel saltsa. Prebiotikoen osagarriak (inulina eta FOS). |



Gogoratu dietaren hiru asteetan ezingo duzula botika prozinetikorik hartu (Cidine, Motilium, Blaston,...), ez antifatulentorik (Aerored, Flatoril), ez eta zuntzik ere (plantago ovata, Plantaben). Urdail-babesa har dezakezu, eta loperamida/Fortasec erreskate-sendagai gisa hartuko dira beherakorako, biskosdia (Dulcolaxo) idorreria sendatzeko eta Buscapina minarentzako. Botika horietako bat hartzen baduzu, egunkarian idatzi behar dituzu.

Hasi aurretik, saiatu non eros ditzakezun espelta- edo olo-produktuak (ogia, pasta, irinak, zerealak...). Gosaltzeko, kontsumitu ogia edo gosariko zerealak espeltaz edo oloz. Saia zaitez egunean gutxienez fruta-pieza bat (onartuak) eta gehienez 3 pieza hartzen, egunean zehar banatuak. Menuak gutxi orientatiboak dira; plateraren osagaietako baten orde z ezaugarri bereko beste bat jar daiteke (ikus taula).

GOSARIEN ETA ASKARIEN IDEIAK

| GOSARIAK | PROPOSAMENAK | | |
|---|---|--|---|
| <p>Esneki bat + zereala + frutaz osatua. Gosari bakarra izan daiteke, edo goiz erdian banatua. Baimenduta dago kafea, tea edo infusioa.</p> | <p>Esne basokada bat, laktosarik edo edari begetalik gabea (arroza, oloa, almendrak edo espelta). Fruta-pieza bat (onartuak) edo etxeko zuku naturala, pieza bakarrekoa. 2 espelta-xerra urdaiazpiko onduarekin, urdaiazpiko gozoarekin, indioilarrarekin, atunarekin edo laktosarik gabeko gaztarekin.</p> | <p>1-2 jogurt laktosarik gabe. Fruta-pieza bat (onartuak) edo etxeko zuku naturala, pieza bakarrekoa. Olo-malutak edo espelta-zerealak..</p> | <p>2 xerra gazta ondu (mantxakoa edo pamesanoa) edo laktosarik gabeko gazta. Fruta-pieza bat (onartuak) edo etxeko zuku naturala, pieza bakarrekoa. Espelta-ogiz edo oloz egindako biskoteak.</p> |
| ASKARIAK | PROPOAMENAK | | |
| | <p>Fruta-pieza (onartuak) + laktosarik gabeko jogurt bat. Aukerakoa: glutenik gabeko biskoteak edo olo-malutak.</p> | <p>Laktosarik gabeko jogurta + Fruitu lehor eskukada bat (4-5 intxaur, gehienez 10 almendra edo hur).</p> | <p>Fruta-pieza (baimendunak) + arroz- edo arto-opiltxoak + esne-edalontzia laktosarik gabe edo olo- edo arroz- edaria.</p> |



| 1. ASTEA | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|---|
| Gogoratu ezingo duzula ez jan ez kozinatu baratxuri, porru, tipula edo antzekoekin. | | | | | | | |
| BAZKARIA | ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA | LARUNBATA | IGANDEA |
| Ogiarekin edo glutenik gabeko ogi txigortuarekin lagundu dezakezu. | Patata-purea (laktosarik gabeko esnea). Txerri-azpizuna plantxan kimu berdeen entsaladarekin, tomatearekin eta azenario birrinduarekin. Fruta. | Arroza barazkiekin (azenarioa, piperrak, leka eta kalabazina). Indioilar-bularkia plantxan, tomate-entsaladarekin. Fruta. | Espelta-makarroiak etxean egindako tomate-saltsarekin (tipularik eta baratxuririk gabe) eta gazta parmesanoarekin. Izokina plantxan errukula-, uraza- eta laranja-entsaladarekin. Fruta. | Patata-entsalada tomatearekin, azenarioarekin, letxugarekin, piperekin eta gorriarekin arrautza bategin. Fruta. | Espinaka salteatuak urdaiazpikoarekin. Bistec plantxan arroz zuriarekin. Fruta. | Tomate- eta pepino-entsalada oliba beltzekin. Espelta-fideoak kazolan txerri-haragi giharrarekin. Fruta. | Kalabazin-krema. Arroza untxiarekin. Fruta. |
| AFARIA | ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA | LARUNBATA | IGANDEA |
| Ogiarekin edo glutenik gabeko ogi txigortuarekin lagundu dezakezu | Espelta- edo arroz-fideoen zopa (barazki baimenduak) Legatza espinaka-salteatuarekin. Fruta. | Zerbak lurrunetan. Patata-tortilla.' Fruta. | Barazki-purea (azenarioa, leka, kalabaza). Oilaskoa limoiarekin. Arroz-esnea, laktosarik gabea. | Arrain-zopa espelta- edo arroz-fideoekin. Kanonigo-entsalada eta parmesanoa xaflara | Hegazti-salda. Zesar entsalada: (letxuga, oilasko-bularkia, espelta-ogia dadototan eta parmesanoarekin) Fruta. | Leka, lurrunetan egositako patatekin. Zapoa plantxan. Fruta. | Piperrak eta auberjina labean. Tortilla frantses erara. Espelta-ogia oliba-olioarekin, laguntzeko. Fruta. |
| 2. ASTEA | | | | | | | |
| Gogoratu ezingo duzula ez jan ez kozinatu baratxuri, porru, tipula edo antzekoekin. | | | | | | | |
| BAZKARIA | ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA | LARUNBATA | IGANDEA |
| Ogiarekin edo glutenik gabeko ogi txigortuarekin lagundu dezakezu | Espinakak kremarekin (laktosarik gabeko esnea). Arroza uraza, tomate, azenario, piper, apio eta latak atunarekin. Fruta. | Espelta-pasta etxean egindako tomate-saltsarekin eta parmesano birrinduarekin. Oilaskoa labean uraza entsaladarekin. Fruta. | Zerbak patatekin lurrunetan. Arrautza nahasia, frijitu edo tortilla frantsesa. Fruta. | Arroza etxeko tomatearekin. Txerri-solomoa plantxan azenario birrinduarekin. Fruta. | Espelta-espinalak espinakekin eta oilasko-tirekin salteatuta. Fruta. | Izokin-xerra papillote erara, kalabazinarekin, azenarioarekin eta kalabazarekin tiretan. Patata errearen goarnizioa. Arroz-esnea laktosarik gabe | Kimu berdeen eta pepinoaren entsalada olibekin. Bakailaoa patatekin eta piperrak labean. Fruta. |
| AFARIA | ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA | LARUNBATA | IGANDEA |
| Ogiarekin edo glutenik gabeko ogi txigortuarekin lagundu dezakezu | Kalabazin-tortilla patatekin. Fruta. | Arrain-zopa arrozarekin, ganba zurituekin eta berberetxoekin (barazkiak salda baimenduetarako). Fruta. | Espelta- edo arroz-espagetiak woekan (salteatuak) piperrekin. Indioilarra plantxan. Fruta. | Alberjina, kalabazina eta patata erreak. Mihi-arraina plantxan edo labean. Fruta. | Patata-, tomate-, - pepino eta kimu berdeen entsalada arrautza gogor birrinduarekin. Laguntzeko espelta-ogia. Fruta. | Endibiak jogurt-saltsarekin, laktosarik gabe, parmesanoa xaflatan eta intxaurrekin. Arto-polenta saltsa boloniarrekin. Fruta | Barazki-purea (baimenduak). Txahal-xerra arroz-goarnizioarekin. Fruta. |



| 3. ASTEA | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|--|
| Gogoratu ezingo duzula ez jan ez kozinatu baratxuri, porru, tipula edo antzekoekin. | | | | | | | |
| BAZKARIA | ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA | LARUNBATA | IGANDEA |
| Ogiarekin edo glutenik gabeko ogi txigortuarekin lagundu dezakezu | Letxuga, eskarola, tomate eta azenario-entsalada. Oilasko-izterra labean patatekin. Fruta. | Kalabazina eta berenjena plantxan. Espelta-pastazko espiralak, dadotan egindako izokinarekin eta oliba-olioarekin. Fruta. | Azenario-krema (esnea edo esne-gaina laktosarik gabe). Arroza kubatar erara, arrautza potxearekin edo frijituarekin. Fruta. | Txahal-haragi giharraren erregosia patatarekin, azenarioarekin eta lekekin. Fruta. | Espelta-pastaren entsalada tomatearekin, kimu berdeekin, pepinoarekin eta arrautza gogorrarekin. Fruta. | Pastela patata-purearekin, txahalki gihartsua eta etxeko tomate-saltsa, labean gainerrea gazta parmesanoarekin. Endibia- eta pepino-entsalada goarnizioa. Fruta. | Letxuga, tomate, pepino entsalada. Itsaski-paella. Fruta. |
| AFARIA | ASTELEHENA | ASTEARTEA | ASTEAZKENA | OSTEGUNA | OSTIRALA | LARUNBATA | IGANDEA |
| Ogiarekin edo glutenik gabeko ogi txigortuarekin lagundu dezakezu | Zerba salteatuak urdaiazpikoarekin. Legatz-xerra arroz zuriarekin. Fruta. | Leka eta azenarioa patatekin lurrunetan. Indioilar-bularkia plantxan. Fruta. | Hegazti-salda espelta-edo arroz-fideoekin. Untxia azenarioarekin eta piperrak labean. Fruta. | Arroz zuria kalabazinarekin eta kalabazarekin. Sardinak labean. Fruta. | Kalabazin-purea espelta-ogiz egindako ogi-zatitxoekin. Bakailao-solomoa lurrunetan oliba-olioarekin eta almendra birrinduekin. Fruta. | Espelta-espagetiak barazkiekin salteatuta (baimenduak) eta oilasko-bularkia tiretan. Fruta. | Txerri-solomoa plantxan, goarnizio-patatarekin eta azenario birrinduekin. Fruta. |

Egina: 2021eko ekaina
IO-DIGESTIBOA-26

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionaleri.