



Osakidetza

ARABAKO  
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA  
ARABA



# HESTE NARRITAGARRIAREN SINDROMEA

## TRATATZEKO DIETA ENPIRIKOAK

Espainiako Gastroenterologia Elkartetik egokitua



## Dieta Osasungarria NICE

Elikagai Taldeak	Baimendutakoak	Mugatzeko	Aholkatzen ez direnak
1. <b>ZEREALAK, LEKALEAK ETA TUBERKULUA</b>	Zereal finduak: arto-malutak, olomalutak, arroz harrotua, ogi zuria, ogi txigortua. Mota guztietako pastak: makarroiak, fideoak, tagliatelleak, miraria, semola... Arroza, arroz-opilak. Patatak eta batata. Tapioka. Maria motako gailera sinpleak. Azalik gabeko edo purezko egoskariak..	Osoko zerealak: ogia, ogi txigortua, biskoteak, galletak, pastak, arroza, gari-zahia. Mueslia. Artoa kontserban edo artaburuak. Lekaleak: garbantzuak, dilistak, babak, baba zuriak, frijoleak, babarrunak, altramuzeak, soja...	Aurrez egositako ogia edo izoztua. Opilgintzako eta pastelgintzako produktuak. Txokolatezko galletak, gurina... Patata frijituak, txipak, zizka-mizkak eta aperitiboak.
2. <b>ESNEKIAK</b>	Esneki gaingabetuak: esne gaingabetua edo erdigaingabetua, jogurt gaingabetuak %0 M.G., gazta gaingabetuak, erdionduak edo freskoak (Burgos, mozzarella...). Jogurt likido gaingabetua, kefirra (esne gaingabetuarekin egina). Edari begetalak: soja, oloa, arroza edo almendrarenak.	Hortxata. Esneki osoak. Esne osoa, jogurt naturalak, Zuntza duten jogurtak, zerealekin edo haziekin.	Jogurt grekoa. Gazta onduak edo krematsuak, esne-gaina, esne-krema, etab. Flan edo natilla erako esnezko postreak
3. <b>BARAZKIAK</b>	Barazki guztiak, ahal dela egosita (labean, lurrinetan, plantxan, egosita, mikrouhin-labean...). Barazkiak krema eta pureak.	Entsaladak (plater txiki bat edo goarnizio bat). Barazki flatulentoak edo ez oso digerigarriak: aza, azalorea, Bruselako azak, orburuak, brokolia, porruak, tipula, baratxuria, ilarrak, piperrak eta zainzuriak..	



<b>4. FRUTAK</b>	<p>Gehienez 3 pieza egunean. Fruta egosia edo konpotan. Fruta bere zukuari edo almibarretan. Fruta gordina, ahal dela azalik gabe: sagarra, udarea, melokotoia, mizpirak... Irasagar-gozokia</p>	<p>Platano berdea. Fruta lehortua: mahaspasak, pikuak, orejoiak, aranak... Fruitu lehorrak, oro har.</p>	<p>Frutaren azala eta haziak.</p>
<b>5. ELIKAGAI PROTEIKOAKK</b>	<p>Haragi gihartsuak: oilasko haragia, indioilarra, untxia, moxala, zerri haragiaren zati gihartsuak eta txekorra. Arrain zuria: legatza, mihi-arraina, bakailaoa, zapoa. Txibia, txokoa, olagarroa. Hestebete gihartsuak: urdaiazpiko egosia, indioilarra, ageriko gantzik gabeko urdaiazpiko ondua, solomo- hestebetea. Arrautza gogorra edo tortillan. Arrautza- zuringoa.</p>	<p>Haragi koipetsuak eta deribatuak: arkumea, ahatea, beste haragi batzuen zati koipetsuak, hala nola txahalaren edo txerriaren saiheskiak. Arrain urdina: izokina, sardinak, atuna... Itsaskia.</p>	<p>Hegaztien larrua. Haragi prozesatuak; saltxitxak, frankfurtak, hanburgesa, etab. Erraiak eta hondakinak (gibela, giltzurrunak...). Hestebete koipetsuak: saltxitxoia, sobrasada, patea, txorizoa...</p>
<b>6. GOZOAK GOZAGARRIAK</b>	<p><b>ETA</b> Azukrea, ezti, marmelada. Siropeak, xarabeak. Estebia eta gozagarri artifizialak (batez ere poliolak ez direnak), hala nola sakarina, aspartamoa, acesulfame K, ziklamato monosodiko..</p>	<p>Kakao-hautsa.</p>	<p>Txokolatea, bonboiak... Txikleak. Poliol motako gozagarri artifizialak: sorbitola (420), manitola (421) eta -ol amaiera duten beste batzuk, maiz agertzen dira azukrerik gabeko produktuetan, lightean edo</p>
<b>7. EDARIAK</b>	<p>Ura, barazki- edo oilasko-saldak. Kafe eta te kafeinagabeak. Infusioak. Gasik gabeko freskagarriak: Nestea, Trina, Isostar,... Fruta-zukuak (gehienez baso bat egunean).</p>	<p>Kafea, tea eta kola-moduko edari kafeinatuak edo Redbull, Burn.... Kola- motako gasdun edariak, laranjadak, limonadak...</p>	<p>Fruta-zukuak (&gt; baso bat egunean) Alkohola duten edariak: garagardoa, ardoa, likoreak...</p>
<b>8. BESTE BATZUK</b>	<p>Ahal dela, erabili oliba-olioa. Beste landare-olio batzuk: ekilorea, artoa, soja...</p>	<p>Gurina, margarina, txerri-gantza eta olioak. Koipe gutxiko eta kantitate ertaineko etxeko saltsak: tomate frijitua, maionesa, jogurt-saltsa...</p>	<p>Aurrez prestatutako janariak, hala nola "fast food", pizza, lasagna... Saltsa komertzialak, minak edo oso onduak edo koipetsuak. Wasabia, piperminak, piperbeltz beltza.</p>



## GARRANTZITSUA:

- Saia zaitetz eserita jaten, giro lasaian eta presarik gabe.
- Gogoratu elikagaiak oso ondo murtxikatzea.
- Saihestu otordu oparoak.
- Zatitu zure dieta egunean 5-6 otordu txikitan (gosaria, goiz erdia, bazkaria, askaria, afaria).
- Saiatu janari-ordutegi erregularrak izaten, ez saltatu janaririk.
- Oheratu baino gutxienez 2 ordu lehenago afaldu..
- Aukeratu koipe gutxiko egosketak, hala nola irakinak, labean, plantxan, papillote eran, lurrunetan..., eta saihestu frijituak, arrautza-irinetan pasatuak, gisatu koipetsuak...
- Ahal den neurrian, jan egin berritan eta ez gehiegi berotu.
- Gogoratu egunean gutxienez fruta-pieza bat eta gehienez 3 pieza hartu behar dituzula.

Gogoan izan 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, bisakodiloa (Dulcolaxo) idorreria sendatzeko eta Buscapina minerakoo. Botika horietako bat hartzen baduzu, egunkarian idatzi behar dituzu.

Menu hauek gutxi orientatiboak dira.

## GOSARIEN ETA ASKARIEN IDEIAK

GOSARIAK	PROPOSAMENAK		
Esneki gaingabetua + zereala + frutaz osatua. Gosari bakarra izan daiteke, edo goiz erdian banatua. Baimenduta dago kafea, tea edo infusioa.	Esne gaingabetua edo edari begetala (soja, arrosa, oloa, almendrak, etab.): fruta-pieza bat. Ogi zuriaren ogitartekoa urdaiazpiko egosiarekin, indioilarrarekin edo gazta gaingabetuarekin edo freskoarekin, %Oko M.G.	1-2 jogurt gaingabetu, naturala, zaporetakoa edo frutaduna. Fruta pieza bat edo konpota edo fruta-zuku edalontzi bat. Gosariko zerealak.	Gazta "erdi" edo "light" gaztaren 2 xerra edo Burgos edo igurzteko gazta freskoaren 2 xerra. Fruta pieza bat edo konpota edo fruta-zuku edalontzi bat. Biskoteak edo ogia.
ASKARIAK	PROPOSAMENAK		
	Fruta-pieza bat edo konpota + jogurt gaingabetu bat.	Baso bat fruta-zuku + biskote pare bat gaztatxo gaingabetuekin.	Esne gaingabetuzko edalontzi bat + Maria motako gaileta pare bat.



1. ASTEA							
BAZKARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogi arruntarekin lagun dezakezu.	Lekale purea. Zerri giharra labean, sagar-konpotarekin. Fruta.	Arroz egosia azenarioarekin. Indioilar-bularkia plantxan. Jogurt gaingabetua.	Makarroiak tomate naturaleko saltsarekin. Izokina plantxan egindako kalabazinarekin. Fruta.	Pasta-zopa barazkiekin (kalabazina, azenarioa). Uretan pasatutako arrautzak. Gazta fresko gaingabetua irasagar-gozokiarekin.	Arroz salteatua leka eta txanpinoekin. Bistec plantxan. Fruta.	Hegazti-salda. Espagetiak Bolognako erara. Fruta.	Arroza untxiarekin eta barazkiekin. Mamia eztiarekin.
AFARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogi arruntarekin lagun dezakezu	Leka patatekin. Legatza lurrinetan. Jogurt gaingabetua.	Pasta-zopa. Txanpiñoi-tortilla.' Fruta.	Kalabaza-purea. Oilasko-izterrak kazolan. Fruta.	Meroa azenario eta patatarekin. Fruta.	Tortilla frantses erara berenjena errearekin. Ogi txigortua olioarekin. Jogurt gaingabetua.	Kalabaza-krema. Zapoa plantxan. Fruta.	Kiribil-entsalada tomatearekin, azenarioarekin eta gazta freskoarekin. Oilasko-bularkia plantxan. Fruta-konpota.
2. ASTEA							
BAZKARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogi arruntarekin lagun dezakezu	Azenario-krema. Legatza patata labean erreta. Fruta.	Lazito salteatuak kalabazinarekin eta urdaiazpikoarekin. Solomoa plantxan. Irasagar-gozokia.	Arroz-entsalada, karramarro-makilatxoak, tomatea, olibak eta atuna naturalean. Txokoa plantxan. Fruta.	Fideo salteatuak txanpinoekin eta azenarioarekin. Indioilarra plantxan. Fruta.	Arroz salteatua kalabazin eta berenjenarekin. Txahalkia plantxan. Jogurt gaingabetua.	Entsalada txikia. Espagetiak ganbekin. Fruta egosia.	Bakailaoa labean barazki eta patatekin. Fruta almibarretan.
AFARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogi arruntarekin lagun dezakezu	Barazki-menestra. Tortilla frantsesa ogi txigortuarekin. Fruta egosia.	Arrain-zopa. Oilasko-izterra labean. Fruta.	Barazki-krema. Patata-tortilla.' Jogurt gaingabetua.	Pasta-zopa. Mihi-arraina labean barazkiekin. Fruta.	Lekak patatekin. Oilasko-burruntzia plantxan. Fruta-konpota.	Arroza tomate-saltsa naturalarekin. Arrautza potxea. Fruta.	Barazki-purea. Ogi txigortua urdaiazpiko gozoarekin eta Burgos motako gazta freskoarekin. Fruta.



3. ASTEA							
BAZKARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogi arruntarekin lagun dezakezu	Barazkiak txingarretan erreta (kalabazina, tomatea, berenjena). Oilaskoa labean patatekin. Jogurt gaingabetua.	Kiribil, tomate, Azenario birrindu, erremolatxa, gazta fresko eta izokin ketu entsalada. Fruta.	Lekale purea. Untxia plantxan belar proventzalekin. Fruta.	Kuskusa barazkiekin (azenarioa, kalabazina, tomatea...). Pelaya plantxan. Jogurt gaingabetua	Arroz salteatua perretxikoekin, azenarioarekin, kalabazinarekin. Oilaskoa plantxan. Irasagar-gozokia.	Espagetiak tomate naturalarekin. Txahalkia plantxan. Fruta.	Arroza marinela erara. Fruta almibarretan.
AFARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogi arruntarekin lagun dezakezu	Kalabazin-krema. Gelba plantxan arrozarekin. Fruta-konpota.	Leka, lurrunetan egindako patatekin. Indioilar-bularkia. Fruta.	Fideo-zopa. Tortilla frantses erara. Fruta egosia.	Kalabaza-krema. Txerri-solomoa labean erreta. Fruta.	Barazkiak eta patata labean. Arrautza gogorra. Fruta.	Pasta-zopa. Urdaiazpiko egosi tortilla. Jogurt gaingabetua.	Entsalada txikia. Indioilar-urdaiazpiko biribilkia gazta gaingabetuarekin. Fruta.

Egina: 2021eko ekaina

IO-DIGESTIBOA-27

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionalari.