



Osakidetza

ARABAKO  
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA  
ARABA



# HESTE NARRITAGARRIAREN SINDROMEA

## TRATATZEKO DIETA ENPIRIKOAK

Espainiako Gastroenterologia Elkartetik egokitua



## GLUTENIK GABEKO DIETAK

### ELIKAGAI TALDEAK



### BAIMENDUTAKOAK



### DEBEKATUTAK

#### 1. ZEREALAK, LEKALEAK ETA TUBERKULUA

Arroza, gari sarrazenoa, artoa, artatxikia, sorgo iuka, tapioka eta horren eratorri guztiak, hala nola: ogia eta glutenik gabeko irinak, gosariko zerealak (arroza edo artoa edo glutenik gabeak), glutenik gabeko gailetak eta pastelak, krispetak, arroz- edo arto-opilak, glutenik gabeko irin-pastak (makarroiak eta arroz- edo arto-espagetiak...). Glutenik gabeko produktu guztiak. Patata eta boniatoa.

Garia, zekalea, garagarra, oloa, espelta, kamuta eta tritikalea, eta horien eratorriak (ogia, elikadura-pastak, semolak, galletak, irinak, zahia, gosaltzeko zerealak...). Mueslia.

#### 2. ESNEKIAK

Esne eta deribatu mota guztiak: jogurt naturalak eta zaporetakoak, gaztak, esne-gaina, mamia, natillak...

Esne-postreak, baimendu gabeko zerealekin edo irinekin..

#### 3. BARAZKIAK

Barazki fresko guztiak, kontserban, naturalak edo izoztuak (baimendu gabeko osagairik gabe).

Barazki arrautzaztatuak edo irineztatuak, gari-irinarekin edo baimendu gabeko beste irin batzuekin.



<p><b>4. FRUTAK</b></p>	<p>Fruta-mota guztiak, naturalean edo kontserban.</p>	<p>Fruitu lehor txigortuak edo frijituak gari-irinarekin. Fruta lehortua irineztatua (pikuak...).</p>
<p><b>5. ELIKAGAI POTEIKOAK</b></p>	<p>Era guztietako haragia, arraina, itsaskia, arrautzak eta deribatuak. Hestebeteak: lukainka, txorizoa, urdaiazpiko egosia, glutenik gabeko urdaiazpiko ondua. Glutenik gabeko haragikiak: glutenik gabeko lasagna, glutenik gabeko kaneloiak, glutenik gabeko pizza... Tofu eta tempeh.</p>	<p>Gari-irina izan dezaketen hanburgesak, albondigak eta bestelako haragi-produktuak, haien osieran edo arrautza-irinatan pasatzean. Aurrez prestatutako produktu arrautzatzatuak (nugget-ak, legatz-barratxoak, txibiak...). Konposizioan onartzen ez diren irinak dituzten hestebeteak (zenbait lukainka, urdaiazpiko egosia, etab.) Seitana eta deribatuak.</p>
<p><b>6. GOZOAK ETA GOZAGARRIAK</b></p>	<p>Azukre zuria eta beltza, eztia, melaza, siropeak eta mota guztietako gozagarriak (sakarina, estebia, aspartamo...). Marmeladak eta konfiturak. Gozokiak, txikleak eta gozokiak. Kakao disolbagarria, glutenik gabea eta kakao-hauts purua. Izoziak (baimendu gabeko osagairik ez dutenak).</p>	<p>Gari-irina duen kakao disolbagarria.</p>
<p><b>7. EDARIAK</b></p>	<p>Ura, kafea, tea, infusioak eta era guztietako zukuak, freskagarriak gasarekin eta gasik gabe, eta edari alkoholduak Garagardoa, glutenik gabe. Whiskia..</p>	<p>Edari destilatuak edo hartzituak, baimendu gabeko zerealekin, hala nola garagardoarekin (whiskia izan ezik).</p>
<p><b>8. BESTE BATZUK</b></p>	<p>Gatza, ozpina, ziapea, maionesa, mota guztietako espeziak... Glutenik gabeko saltsak edo arroz- edo arto-irinarekin edo glutenik gabeko irinarekin eginak.</p>	<p>Salda kontzentratuko kuboak. Gari-irina duten saltsak (bexamel saltsa, zenbait soja-saltsa...) EKO.</p>



Hasi aurretik, saiatu non eros ditzakezun **GLUTENIK GABEKO** produktuak (ogia, pasta, irinak, zerealak...) aurkitzen. Ontziratutako produktuen etiketa egiaztatu behar da, “onartu gabeko” osagairik ez dagoela bermatzeko (ikus taula). Menuak orientatiboak dira; plateraren osagaietako baten orde z ezaugarri bereko beste bat jar daiteke (ikus taula).

## GOSARIEN ETA ASKARIEN IDEIAK

GOSARIAK	PROPOSAMENAK		
Esneki bat + zereala + frutaz osatua. Gosari bakarria izan daiteke, edo goiz erdian banatua. Baimenduta dago kafea, tea edo infusioa.	Kafesnea. Glutenik gabeko biskoteak oliba-olioarekin eta gazta freskoarekin. 2 mandarina.	Jogurt bat kiwi zatituarekin. Glutenik gabeko ogitartekoa urdaiazpiko onduarekin.	Baso bat esne. Arroz harrizko zerealak. Laranja-zuku naturala.
ASKARIAK	PROPOSAMENAK		
	Baso bat esne gluten gabeko gailetekin.	Jogurt natural bat eta fruitu lehor eskukada bat.	Infusioa eta arto-opilak gaztatxoekin.



1. ASTEA							
BAZKARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogia jaten baduzu, glutenik gabea izan behar du.	Ziazerbeekin salteatutako garbantzuak. Solomoa plantxan tomate xerrekin. Fruta.	Entsalada berdea. Arroz gisatua indioilarrarekin eta barazkiekin. Fruta.	Glutenik gabeko makarroiak napolitanan: tomate saltsa eta gazta birrindua. Izokina plantxan, zainzuri gantzutuekin. Fruta.	Entsalada berdea. Dilistak gisatuta. Fruta.	Eskarola entsalada zainzuri eta tomatearekin. Txahal-erregosia patatarekin. Fruta.	Olibadun eta antxoadun kukuluak. Glutenik gabeko espagetiak boloñesari (tipula sofritua eta txerri haragi xehatuarekin tomatea). Fruta.	Askotariko entsalada. Arroza lapikoan untxiarekin, orburuak eta perretxikoak. Fruta-mazedonia.
AFARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogia jaten baduzu, glutenik gabea izan behar du.	Glutenik gabeko pasta duen zopa. Legatza labean, tipularekin eta kalabazinarekin. Jogurta	Zerbak patatekin. Tortilla frantsesa tomate cherryrekin. Fruta.	Porruarekin eta azenarioarekin salteatutako arroza. Oilaskoa plantxan. Jogurta.	Pasta gabeko zopa Glutena. Barazkiak plantxan. Fruta.	Tortilla herrikoa (askotariko barazkiena) tomate naturalarekin eta glutenik gabeko ogia olioarekin. Fruta.	Urrea labean, patata eta piperrekin. Jogurta.	Glutenik gabeko pasta duen zopa. Oilasko-hanburgesa karamelatutako tipularekin.
2. ASTEA							
BAZKARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogia jaten baduzu, glutenik gabea izan behar du.	Glutenik gabeko tallarinak (albaka, pinoiak, oliba-olioa eta parmesanoa). Berdela plantxan tomate naturalarekin. Fruta.	Eskarola entsalada olibekin, azenarioarekin eta pepinoarekin. Babarrun zurien gisatua, oilaskoa eta barazkiak (azenarioa, tipula, piperrak, Eta tomatea).	Vichyssoise (porru-epela). Patata tortilla. Fruta.	Ilarrak tipularekin eta urdaiazpiko onduarekin salteatuta. Oilasko-izterra plantxan. Fruta	Endibiak roquefort gaztarekin. Arroz gisatua, barazkiekin eta txerri-saihetsekin. Fruta.	Garbantzuak tipulaz salteatuta. Sardinak plantxan. Fruta.	Antxoadun kukuluak. Glutenik gabeko barazki lasagna. Gaztanbera eztiarekin.
AFARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogia jaten baduzu, glutenik gabea izan behar du.	Azalorea patatarekin. Arrautza platerean urdaiazpiko ondua txirbilekin. Fruta	Salteatutako arroza: ganba zurutuak, ilarrak, tortilla frantsesa, azenarioa, urdaiazpiko egosia. Jogurta.	Glutenik gabeko pasta duen zopa. Indioilar-xerra txanpinoekin plantxan. Fruta	Babarrun berdea patata eta azenarioarekin. Mihi-arraina plantxan. Fruta.	Oilasko eta barazkiekin salteatutako fideo txinatarrak (kuia, azenarioa eta tipula). Jogurta	Tomate entsalada eta oliba beltzak. Arrautza-iraulkia baratxuri samurrekin. Glutenik gabeko ogia. Fruta.	Zainzuri zuriak urdaiazpiko onduarekin. Arrain-zopa arrozarekin. Fruta.



3. ASTEA							
BAZKARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogia jaten baduzu, glutenik gabea izan behar du..	Pikillo piperren entsalada eta baratxuri xehatua. Dilistak oilaskoarekin eta barazkiekin. Fruta.	Entsalada berdea. Glutenik gabeko gazta-espagetiak saltsarekin. Fruta.	Entsalada berdea. Babarrunak erarioxar erara. Jogurta.	Brokolia patata duela, pozoituta. Txahal-xerra plantxan. Fruta.	Entsalada berdea. Arroza kubatar erara (tomate eta arrautza frijituarekin). Fruta.	Ilarrak patatekin. Txahal-hanburgesa. Fruta.	Tomate entsalada. Itsas paella (askotariko itsaskiekin). Fruta.
AFARIA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Ogia jaten baduzu, glutenik gabea izan behar du.	Kalabazin-krema. Legatza basmati arrozarekin. Fruta.	Ziazerbak mahaspasa eta almendrekin. Indioilarra plantxan patata purearekin. Fruta..	Arroz zopa. Untxia eta berenjena labean. Fruta	Glutenik gabeko pasta zopa. Tomate naturalaren goarnizioarekin frijitutako bokarteak. Fruta.	Lekale purea. Oilasko-xerra plantxa azenario birrinduarekin. Fruta.	Glutenik gabeko pasta entsalada tomate, atun, arto eta kalonjeekin. Jogurta.	Glutenik gabeko ogi-ogitarako begetala, honako hauekin: urdaiazpiko ondua, letxuga, olibak, tomate eta pepinoa. Fruta.

**Berrikus: 2021eko ekaina**

**IO-DIGESTIVO-28**

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu arreta ematen dizuten profesionaleri