



## PAZIENTE ZELIAKOENTZAKO GLUTENIK GABEKO DIETA

### Zergatik da garrantzitsua glutenik gabeko dieta bat egitea?

Gaixotasun zeliakoa glutenarekiko intolerantzia iraunkorra da. Gaixotasuna diagnostikatu ondoren, tratamendu efektibo bakarra dago; alegia, glutenik gabeko dieta zorrotza egitea bizi guztirako. Horri esker, heste-mukosaren normalizazio klinikoa eta funtzionala lortuko da. Glutena hartzeak, oso kopuru txikia bada ere, intolerantzia eragin dezake; hori dela eta, tratamendua arrakastatsua izango da, baldin eta dietan gluten izpirik ere ez dagoela bermatzen bada.

### Zer elikagaik dute glutena?

Glutena zenbait zerealetan dagoen proteina bat da. Besteak beste, hauetan dago: garian, garagarrean, zekalean eta, segur aski, oloan eta deribatuetan, semolan, kamutean (gariaren barietate bat) eta espeltan (gari berde eta basagari ere esaten zaio).

Horregatik, dietatik kendu egin behar dira osagaien artean hauek dituzten produktuak: GARIA, OLOA, GARAGARRA, ZEKALEA eta TRITIKALEA (garia eta zekalea nahastetik ateratzen den zereala), bai eta deribatu guztiak ere: almidoia, irinak, ogiak eta janari-pasta.

Honako produktu hauek ere glutena izan ohi dute, kontuan izanik zer lehengairekin egiten diren:

- Garagardoa; ale, porter, stout (garagarrezkoa) garagardoak
- Ogiak
- Pastelak eta tartak
- Karameluak
- Zerealak
- Jaunartze-ostiak
- Gailetak
- Ogi-txigorkiak
- Patata frijituak
- Haragi- eta itsaski-suzedaneak
- Malta (garagarra)
- Pastak
- Haragi prozesatuak (saltxitxak, hanburgesak...)
- Entsaladetarako ongarriak
- Saltsak (soja barne)
- Arroz onduaren nahasketak
- Zopak, saldak eta zopetarako nahasketak
- Saltsadun barazkiak

### Zer elikagaik ez dute glutenik?

Zereal hauek ez dute glutenik: amarantoak, arruruzak, artobeltzak, artoak, arto-irinak, lihoak, glutenik gabeko irinek (arroza, soja, artoa, patata, lekaleak), semolak (artoa), artatxikiak, kinoak, arrozak, basartoak, sojak, tapiokak (manioka) eta teffak.

Glutenik gabeko dietak, glutenik ez duten elikagai naturalak izan behar ditu oinarri funtsean: esnea, deribatuak, haragia, arrain eta itsaskiak (freskoak, izoztuta arrautzeztatu gabe edo oliotako kontserban), arrautzak, frutak, barazkiak, lekaleak eta jan daitezkeen zerealak, era askotan eta orekaz elkarrekin konbinatuta.

Honako hauek ere ez dute glutenik: azukreak, eztiak, olioek eta gurinek; kafe-aleek edo kafe ehoak, infusioek eta freskagarriek; ardoek eta edari apardunek; fruitu lehor naturalek eta frijituak (gatzarekin edo gabe), gatzak, ardo-ozpinak, espezia-adarrek edo -aleek eta espezia natural ez prestatuek.



## Nola bermatu elikagai batek glutenik ez duela?

Gaur egun, elikaduraren arloko Europako legeriak exijitzen duen bezala, elikagaien etiketan elikagaion osaera zehaztu behar da, glutenaren duten osagairen bat dutenean, zer kopuru dagoen gorabehera. Nolanahi ere, bi arazo daude: batetik, glutenaren duten osagai, zereal, gehigarri eta abar guztien izena ezagutu beharra dago eta, bestetik, gaixotasuna kontrolatuta dagoela bermatzeko, gluten izpirik ere hartu ezin daitekeenez, lehengaiak glutenaren duten beste osagai batzuekin nahastu edo kutsatu ez direla ziurtatu beharra dago.

Hori horrela izanik, nabarmendu behar da oso erraza dela gluten bidezko kontaminazioa glutenaren duten elikagaietarako eta glutenik ez dutenetarako lehengaiak espazio berean edo tresna berberekin manipulatu badira. Horrexegatik, ekoizpen-lerro erabat independenteak izan behar dira.

Hauek dira, bada, **neurri praktiko** seguruenak:

- Ez erosi etiketarik ez duten elikagairik, ezta osagairen batek glutenaren izan dezakeen zalantzarik baduzu ere.
- Jan erabilitako materiak glutenik ez dutela bermatu dezaketen jatetxeetan edo establezimenduetan.
- Maiz kontsultatu glutenik gabe ekoizita dauden elikagaien zerrendak, zeliakoen elkarrekin emandakoak.
- Erosi glutenik gabeko elikagaiak diren ziurtagiria duten produktuak.

Elikagaien etiketan honako osagai hauetakoren bat ikusiz gero, **baliteke** elikagaiak glutenaren **izatea**:

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| • Glutena                                   | • Zuntza                   |
| • Zerealak                                  | • Loditzaileak             |
| • Irina                                     | • Semola                   |
| • Landare-proteina                          | • Proteina                 |
| • Malta                                     | • Malta-aterakina          |
| • Malta-jarabea                             | • Legamia                  |
| • Amilazeoak                                | • Espezieak                |
| • Fekula                                    | • Aromak (euskarriengatik) |
| • Almidoi aldatuak:                         |                            |
| – E-1404 (Almidoi oxidatua)                 |                            |
| – E-1412 (Dialmidoi fosfatoa)               |                            |
| – E-1414 (Almidoi fosfato azetilatu)        |                            |
| – E-1422 (Dialmidoi adipato azetilatu)      |                            |
| – E-1442 (Hidroxipropil dialmidoi fosfatoa) |                            |
| – E-1410 (Monoalmidoi fosfatoa)             |                            |
| – E-1413 (Almidoi fosfato fosfatatu)        |                            |
| – E-1420 (Almidoi azetilatu)                |                            |
| – E-1440 (Hidroxipropil almidoia)           |                            |
| – E-1450 (Almidoi oktenil sukzinatu)        |                            |



### Zer beste produktutan egon daiteke glutena?

Produktu farmazeutikoek glutena izan dezakete, baita irinek, almidoiek eta eszipientek prestatzeko bestelako deribatuek ere. Espainian, farmazia-araudiak exijitzen duenez, gizakiek erabiltzeko espezialitate farmazeutikoek, baldin eta eszipiente gisa glutena, irinak, almidoiak eta aurrekoen beste deribatu batzuk, gari, tritikale, olo, garagar edo zekaletik datozenak, badituzte, halakorik duten eta zenbat adierazi behar dute ontziratze-materialean eta «osaera» epigrafean.

Gainera, aipatu espezialitateen eskuorrietan, halako osagaiak daudela adierazi behar dute, bai eta paziente zeliakoari berau erabili baino lehen medikuari galdetzeko gomendioa egin ere.