



GILBERT-EN GAIXOTASUNAREN DIAGNOSTIKORAKO DIETA

Zer da Gilbert-en gaixotasuna?

Gaixotasun onbera bat da; gibelak ez du ondo prozesatzen bilirrubina, eta ondorioz azalak kolore horixka hartzen du (ikterizia).

Nahasmendu **hereditarioa** da, eta oro har ez ohi da sintomarik ageri.

Nola diagnostikatzen da?

Odol-analisi baten bitartez; horretarako, dieta berezi bat egin beharko duzu odola atera aurreko bi egunetan.

400 Kcal-ko dieta: 20,9 g proteina; 2,3 g lipido; 75,4 g karbohidrato.

ELIKAGAI BAIMENDUAK

- Esne gaingabetua edo jogurt natural gaingabetua, azukrerik gabe: 400 g egunean
- Ogi txigortua, biskote estilokoa: 28 g egunean (7 g-ko 4 unitate)
- Fruta freskoa: 300 g egunean*
- Barazki-salda (haragi, hegaztiki, arrain, olio eta koipe gabe): nahi beste.
- Infusioak, azukrerik gabe: nahi beste.

* 300 g fruta, behin zurituta eta jatekoak ez direnak aparte utzita. Honako hauek gomendatzen dira: abrikotak, aranak, marrubiak, kiwiak, mandarinak, sagarrak, mertxikak, meloia, laranja, udareak eta anana.

Ez erabili azukrerik jakiak gozotzeko. Sakarina edo aspartamoa erabili dezakezu horretarako.

DIETA EREDUA	
GOSARIA	Esne gaingabetua, azukrerik gabe, 200 g Ogi txigortua, biskote estilokoa, 14 g (bi unitate)
BAZKARIA	Barazki-salda, oliorik eta koiperik gabe Ogi txigortua, biskote estilokoa, 7 g (unitate bat) Fruta freskoa, 150 g
ASKARIA	Jogurt natural gaingabetua, azukrerik gabe, 200 g (bat eta erdi, gutxi gorabehera)
AFARIA	Barazki-salda, oliorik eta koiperik gabe Ogi txigortua, biskote estilokoa, 7 g (unitate bat) Fruta freskoa, 150 g