



GIBEL KOIPETSU EZ ALKOHOLIKOAREN GAIXOTASUNA HOBETO KONTROLATZEKO GOMENDIOAK

EGUNEKO KALORIA KOPURUA MURRIZTEA (Obesitate edo gehiegizko pisuaren kasuetan)

- Egin dieta hipokalorikoa (1200 eta 1500 kaloria bitartekoa), pisuaren pixkanakako jaitsiera seguru bat lortzeko. Kaloria kopuru oso baxuko dietak saihestea (800 kaloriatik beherakoak), era horretako dietek gaixotasun honen larriagotzea ekar dezakete (gorputz zetoniko gehiago eratzea eta arrisku kardiobaskularra handitzea).
- Pazientea inoiz argaltzen saiatu izan bada inolako arrakastarik gabe, medikuarekin kontsultatzea da onena.

JARDUERA FISIKOA AREAGOTZEA:

- Asteko egun guztietan, intentsitate baxuko edo erdi-mailako intentsitateko jarduera fisiko bat egin behar da 30 minutuz gutxienez (galdetu medikuari hasteko modurik egokienari buruz).
- Gehitu jarduera fisiko bat eguneroko jardunean (adib.: igo eskaileretatik igogailuz beharrean, edota ibilbide laburrak egin oinez eta ez autoz...).
- Jarduera fisikoa areagotzeak dakartzan onurak: kaloria gehiago gastatzen dira; odol-zirkulazioa errazten da; zelulen oxigenazioa hobetzen da; arrisku kardiobaskularreko faktoreak murrizten dira eta osasuntsuago sentitzen gara.

DIABETESA KONTROLPEAN IZATEA:

- Jarraitu diabetesa kontrolpean izateko medikuak eman dizkizun jarraibideak.
- Hartu medikuak agindutako medikamentuak.
- Egin odoleko azukre kopuruen kontrol zorrotza.

DIETA OSASUNGARRI BAT EGITEA

Kontsumitu fruta eta barazki asko.

- Erradikal askeak neutralizatzeko gaitasuna duten antioxidatzaile asko dauzkate frutek. Erradikal askeak (finkatu gabeko oxigeno molekulak) ehunen hantura sustatzen dute, eta horrek, gibel koipetsua duten pertsonen kasuan, kalte hepatikoa areagotu lezake.
- Hosto berdedun barazkiek toxina hepatikoen kopurua murrizten dute, eta entzima hepatikoen sorrera bultzatzen dute.



Jaitsi gantz asean kontsumoa eguneroko kalorien %10era gutxienez.

- Animalia-jatorriko elikagaietan gantz ase ugari dago (adibidez gurinean, osoko esnekietan, gazta onduetan, hestebeteetan, fianbreetan eta gantz asko duten haragi xerratan).
- Gantz ase kopuru handiko dieten ondorioz, gibelesko gantz metaketak handitzen dira, HDL (kolesterol ona) kopuruak murrizten dira, eta guztizko kolesterola eta LDLa (kolesterol txarra) areagotzen dira.

Gehitu dietan Omega-3 gantz-azido kopuru egoki bat (arraina, oliba-olioa eta fruitu lehorrak), odoleko kolesterol kopurua murrizteko.

- Gluzemiaren hazkuntza atzeratzen da, pankreak askatzen duen intsulina murrizten delako, eta era horretara, errazago kontrolatu daitekeelako gibel koipetsu ez-alkoholikodun pazienteek izan ohi duten intsulinarekiko erresistentzia.
- Gehiegizko pisua eta obesitatea kontrolpean izaten laguntzen du, efektu asetzailerako duelako.
- Pisuari eusteko edota pisua galtzeko, iturri gihartsuetatik datozen proteinak jatea da onena: oilaskoa, arrautzak, okela gihartsuak, arraina, itsaskiak eta lekaleak. Gehien gomendatzen diren esnekiak esnea, gazta eta koipe gutxiko edo gabeko yogurtak.

Murriztu karbono-hidrato bakunen kopurua, euren artean, azukrea, fruktosa, ezta eta azukredun produktu guztiak (marmeladak, izozkiak, gozogintzako produktuak, gasadun edariak...)

Saihestu alkoholdun edariak.

1998-2013 Maiatza Foundation from Medical Education and Research (MFMER):