



GOMENDIO DIETETIKOAK ETA ZAINKETAK BEHERAKOAREN TRATAMENDURAKO

Honako gomendio dietetikoak lagungarri izan daitezke beherakoa agertuz gero:

ELIKAGAI-TALDEAK

Zuntza duten karbohidratoak ekartzen dituzten elikagaiak	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
 Lekaleak	Hasiera batean, batere ez	Hasiera batean, guztiak. Hobetu ahala, sartu lehenik puregailutik pasatuta, azala kentzeko.
 Osoko zereal	Batere ez	Guztiak
 Frutak	Hasiera batean, sagarra eta udare zurituak eta egosiak (limonero udarea izan ezik), eta banana	Hasiera batean, gainerako frutak. Hobetu ahala, sartu zurituta, hazirik gabe. Ez jan fruta azidorik.
Zuntzik ez duten karbohidratoak ekartzen dituzten elikagaiak	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
 Zereal finduak eta Tuberkuak	Guztiak Maiztasuna: egunero	Batere ez
 Azukreak  eta opilak	Gozatzeko, azukrea eta ezia, kantitate txikitan	Opilak eta pastelak, oro har



Zuntza ekartzen duten elikagaiak	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
Barazkiak eta ortuariak 	Hasiera batean, azenarioa, kuiatxoa eta kuiaren pulpa egosia	Hasiera batean, gainerako barazkiak. Hobetu ahala, sartu poliki-poliki. Utzi bukaerarako haizetsuenak eta digeritzen zailak direnak (aza, azalorea, brokolia, aza gorria, bruselazak, orburuak, errefauak, luzokerra, piperrak, tipula gordina eta zainzuriak)
Gantzak, karbohidratoak, proteinak eta zuntza ekartzen duten elikagaiak	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
Fruitu lehorrak 	Hasiera batean, batere ez	Hasiera batean, guztiak. Hobetu ahala, sartu arbendol ehotua. Utzi bukaerarako fruitu osoak (hobe gordinak eta gatzik gabekoak) Osoak berriz sartzen dituzunean, saihestu prozesatuak eta gaziak
Proteinak ekartzen dituzten elikagaiak	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
Haragia eta deribatuak 	Hasiera batean, oilasko-/indioilar-bularki freskoa edo fianbrean.	Hasiera batean, gainerakoa. Hobetu ahala, sartu lehenik haragi gihartsuak
Arraina eta itsaskiak 	Hasiera batean, arrain zuria	Hasiera batean, gainerakoa. Hobetu ahala, sartu arrain urdina
Arrautzak 	Hasiera batean, egosita	Arrautza erre-arinak edo gutxi eginak. Gainerako prestakinak hobetzen zarenean sartu
Esnekiak 	Batez ere, gazta freskoa eta jogurta, heste-flora egokia leheneratzen laguntzen baitute. Laktosarik gabeko esne gaingabetua	Gazta koipetsuak eta esne osoa.



Gantzak ekartzen dituzten elikagaiak	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
Likidoak 	Landare-olioak, adibidez, arto- eta ekilore-olioak, eta bereziki oliba-olio birjin estra Maiztasuna: egunero	Palma-, palmiste- eta koko-olioak.
Solidoak 	Batere ez.	Guztiak (gantza, gurina, margarina...)
Ura ekartzen duten elikagaiak	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
Edariak 	Batez ere, prestakin komertzialetako hidratatzeko gatz-soluzioak (uretan disolbatzeko likidoak edo zorroak) etxeko limonadak baino hobe, azken horiek prestatzean akatsak egin baitaitezke. Gomendatutako kantitatea: gutxienez 2-3 litro egunean hartualdi txikitan eta maiz	Edari karbonatatuak, pulpadun zukuak edo zuku azidoak, tea, kafea eta alkohola.

ELIKAGAIK PRESTATZEKO MODUAK

	GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
Kozinatze moduak 	Digeritzen errazak diren moduak: plantxan, lurrunean, egosita, erreta, mikrouhinean, papillotean	Txingarretan, frijituta, gisatuta
Saltsak eta ongailuak 	Batere ez, hasieran	Higikortasuna handitzen duten ongailu eta saltsa minak (piperbeltza, kaiena, pipermina, saltsa mina, currya...) edo zapore bizikoak (intxaur muskatua...)



BESTE GOMENDIO BATZUK

GOMENDATUAK	EZ GOMENDATUAK
Banatu janaria kantitate txikitan (5 edo 6 aldiz egunean)	Ez egin otordu oparorik
Hartu janari epelak	Ez hartu janari beroak edo hotzak, hesteetako peristaltismoa estimulatzeko baitute
Ongi mastekatu janaria	
Jan giro lasai batean	
Atsedean hartu ordubetera arte otordu nagusien ondoren	
Hobekuntza sumatzen duzunean, sartu poliki-poliki eta kantitate txikitan murritzutako elikagaiak, dieta normaldu arte	
Beherakoa handia bada, dela iraupenagatik dela kantitateagatik, edo harekin batera sukarra agertzen bada, zure medikuarekin kontsultatu beharko duzu	