



## ELIKADURA, NUTRIZIOARI DAGOKIONEZ, ABERASTEKO GOMENDIOAK

Apetitu eza izateak, gaixotasun kronikoak izateak edo janaria irensteko, murtxikatzeko edo digeritzeko arazoek, irenstea eta xurgatzea osatugabea izatea eta desnutrizioa agertzea eragin dezakete. Desnutrizioa osasuneko konplikazio handiagoekin eta bizi-kalitateak okerrera egitearekin lotzen da.

### GOMENDIO OROKORRAK

- Egunean **5 edo 6 otordu** egin, ordutegi erregularra izaten saiatuz (gosaria, goiz erdikoa, bazkaria, askaria, afaria eta berrafaria).
- Apetitu txikia izanez gero, **lehenetsi 2. platera (proteinak) hartzea**, 1. platera baino lehen. Beste aukera bat plater bakar bat egitea da, lehen eta bigarren platerak plater berean nahastuz.
- Likidoak: Saiatu **1,5 -2 litro edari kaloriko** edaten: esnea, gazpatxoa, soja- edo almendra-edariak.
- Ez edan likidorik otorduan.
- Mugatu kafea, tea, alkohola eta gasdun edariak edatea.
- Mugatu frijituak eta gisatuak, aukeratu **labean, plantxan, lurrunean edo aire-frijigailuan** egindako prestakinak.
- Gatza neurriz erabil dezakezu (kontraindikazio medikorik ez badago), baita mota guztietako espeziak, limoia eta belar aromatikoak ere.
- Ahal dela, erabili **oliba-olio birjina estra. Hobe gordinik**.
- **Kontsumitu egunero 3 esneki osoko anoa**, kaltzio ekarpena ziurtatzeko. Esneki-anoa bat 250 ml esne edo 2 jogurt edo 125 gr gazta fresko da da.
- Jan **astero bi arrain urdin anoa** (omega 3), hala nola hegaluzea, izokina, antxoak, sardinak.
- Jan egunean **3 fruta-anoa**, baita C bitamina ugari ere: laranja, mandarina, kiwia, marrubiak... Fruta-anoa bat fruta ertaineko pieza baten baliokidea da (udarea, sagarra, laranja...); meloi, sandia edo anana xerra bat; fruta txikiko bi edo hiru pieza, aranak, mandarinak; edo katilu bat marrubi, gerezi eta mahats.
- Sartu zure eguneroko menuan gutxienez **2 barazki anoa** egunean. Barazki-anoa bat edozein barazki gordinen 140-150 gr da.
- **Idorreria**-arazorik baduzu, kontsumitu nahikoa **zuntz** (zereal integralak, lekaleak, azala duten frutak eta barazkiak) eta edan likido kantitate egokia.



- Talde bereko elikagaiak aukeratu, energian kontzentratuak direnak gehiago. Adibidez, jogurt naturalaren ordeztu jogurt grekoa, **proteinaz** aberastutako jogurta, **gazta fresko irabiatua** edo **skyr**-a jartzea.
- Ordu artean eskura izan **kaloria-ekarpen handiko elikagaiak**, adibidez, fruitu lehorrak.
- Hartu **gutxi prozesatutako** elikagaiak, **freskoak** eta sasoikoak.
- Saihestu elikagai gaingabetuak, kaloria txikikoak edo light-ak eta bolumen handian energia gutxi ematen dutenak, hala nola saldak, infusioak, barazkiak edo entsaladak.
- Egin energia-dentsitate handiko prestakinak: zerealak eta tuberkuluak (pasta, patata, arroza, kuskusa, kinoa...), proteinarekin batera (haragiak, arrainak, lekaleak, arrautzak eta esnekiak).
- **Poliki** jan, **ondo mastekatu** eta aldi berean beste jarduerarik ez egiten saiatu.
- Ez egon kozinatzen den lekuan, eta itxaron janaria epeldu arte, hartu aurretik. Horrela, apetitua gutxitu dezaketen usain handiak saihestuko dituzu.

#### GEHITU OTORDUEI JAKI HAUEK:

- ✓ **ESNE-HAUTSA:** Gehitu zopa-koilarakada bat esnari, jogurtei, pureei, kremei, saltsei, postreei... Supermerkatuetan saltzen da. **SINTROM BIDEZKO TRATAMENDUA JARRAITZEN BADUZU, SAIHESTU SVELTESSE® MARKA.**
- ✓ **JOGURTA/JOGURT GREKOA/SKYR (naturala, azukrerik gabekoa):** Postre gisa hartu, hauek **gehituta:** Hartu postre gisa eta gehitu frutak, zerealak, zatitutako edo ehotako fruitu lehorrak. Erabil itzazu irabiakietarako oinarri gisa. Supermerkatuetan saltzen da.
- ✓ **GAZTA:** Gehitu gazta urtua, birrindua edo gaztatxoak zatietan hauei: pureei, zopei, kremei, pastari, patatei, entsaladei, tortillei, sufleei, krepeei...
- ✓ **GAZTA FRESKO IRABIATUA:** Hartu jogurta balitz bezala: Gehitu fruta, fruitu lehorrak, zerealak... Goiz erdian, askarian, berrafarian... hartzeko. Supermerkatuetan saltzen da.
- ✓ **ESNEKI-SERUMAREN (WHEY ISOLATED) EDO ILARRAREN EDO KALABAZAREN HAUTSEZKO PROTEINA:** Gehitu katilutxo bat pureei, esnari, jogurtari... Supermerkaturen batean edota kirol-nutrizioko dendetan saltzen da.
- ✓ **FRUITU LEHOR EHOAK ETA FRUTA LEHORTUAK:** Gehitu osorik edo ehotako jogurtetan, irabiakietan, postreetan, saltsetan, entsaladetan, pureetan, arrautzaztatuetan...
- ✓ **FRUITU LEHORREN, HAZIEN EDO HUMMUSEN OREA:** Kakahuete-, arbendol- edo almendra-, hur-, anakardo-kremak (azukre gehigarririk gabe); sesamo-krema (Tahine),



hummusa (garbantzu-krema). Erabili txigorkietan, jogurtetan, saltsetan, pureetan, entsaladarako gozagarrietan...

- ✓ **OLIOA, AHUAKATEA EDO OLIBAK (osorik edo orean):** Gehitu pureei, entsaladei, ogi txigortuei, goarnizioei, saltsei, bizigarriei...
- ✓ **ARRAUTZA:** Arrautza 1 egunean, zuringo-mugarik gabe. Egosita (zatituta, marratuta edo birrinduta) hauetara gehitu dezakezu: entsaladetara, lekaleetara, arrozetara, pastara, patatara, zopetara, pureetara, kremetara, barazkietara, saltsetara... Tortillan, nahaskian, barazkiei, proteinei eta abarri gehi dakizkieke. Arrautza-zuringoak gehi daitezke. Supermerkatuan saltzen da.
- ✓ **HARAGIA ETA ARRAINA:** Esnetan sartu kozinatu aurretik. Zatitu edo birrindu barazki-plateretan, entsaladetan, saltsetan, zopetan, kremetan eta abarretan. Adibidez, betegarri gisa tortilletan, patatetan, berenjenetan, kalabazinetan, labeen, etab.

## GOIZ ETA ARRATSALDE ERDIEN ADIBIDEA

### IRABIAKIAK

**Esneki-oinarria:** esne osoa, jogurt grekoa/skyr, gazta fresko irabiatua.

**Proteina:** proteina-hautsa, esne-hautsa.

**Fruitu lehorrak:** osorik, hautsetan, kreman.

**Fruta:** platanoa, marrubia, mangoa, ahuakatea...

**Zereala:** zereal-hautsak, olo-malutak, arroz-maluta harrotuak.

### TXIGORKIAK

- Tahine- (sesamo-orea) edo hummus-txigorkia tomate deshidratatuarekin eta oliba-olioarekin.
- Ahuakatea, tomatea eta arrautza egosia edo nahasia duen txigorkia.

## OTORDUAK ABERASTEA

