



DIETARI BURUZKO OHARRAK GILTZURRUN-GUTXIEGITASUN AURRERATUA DUTEN PAZIENTEAK

Giltzurrun-gutxiegitasun aurreratua duzu, hau da, zure giltzurrunek ohi baino gutxiago funtzionatzen dute. Beraz, jakin behar duzu zure dieta egokitu behar duzula organismoari kalterik ez egiteko.

Giltzurrunek toxinak ezabatzeaz gain (urea, kreatinina), beste funtzio batzuk ere badituzte. Adibidez, eritropoyetina (EPO) sortzen dute, eta litekeena da, anemia izanez gero, botika honekin injekzioak jartzea. Fabrikatzen duten beste substantzia bat D bitamina aktiboa da. Zure medikuak emango dizu odolean beste hormona batzuk aldatzen badira (paratohormona). Funtzio horiez gain, odoleko substantzia asko egonkor mantentzea ere eduki badute. Horien artean, sodioa, bikarbonatoa, potasioa, fosforoa eta ura nabarmenduko ditugu.

Sodioa: gatz arruntaren osagai nagusia da. Gatzik gabe jaten ohitu beharra dago. Garrantzitsua da kontuan hartzea elikagai askok gatz daramatela. Fabrikatik datorren orok (gozoa edo gazia izan) gatz eramango du bere konposizioan, oso kontserbatzaile ona eta merkea delako. Janariei zaporea emateko modu asko daude, gatzik eman gabe. Probatu espezia desberdinak, asko daude merkatuan eta janariari ukitu ezberdina emateko aukera ematen dute. Azkenik, hobe da platerean gatz pixka bat botatzea egostean baino, gatz-zaporea gatz gutxiagorekin lortuko baita. Baina berriro diogu, hobe da gatzik gabe jaten ohitzea. **INOIZ EZ ERABILI ERREGIMENENKO GATZA;** potasioa darama eta oso arriskutsua da zure osasunerako.

Bikarbonatoa: odola, gorputzaren metabolismo normalarekin, azidotu egiten da. Giltzurrunak bikarbonatoa birsortzen du, eta gutxi funtzionatzen badu, baliteke pilulak edo bikarbonatozko gutun-azalak hartu behar izatea. Analisiek zehaztuko dute bikarbonatoa behar duen. Beharrezkoa den dosia aldatu egiten da giltzurrun-gutxiegitasuna eragin duen gaixotasunaren arabera.

Potasioa: ioi hau oso garrantzitsua da organismoarentzat. Muskuluen uzkurduan eragiten du. Giltzurrunak kentzen du eta, beraz, gorputzean pila daiteke. Gainera, sendagai batzuek odol-maila handitzen laguntzen dute.



Zuretzat, gorakada hori OSO ARRISKUTSUA da, bihotzeko arritmia eta heriotza eragin ditzakeelako.

Batez ere landare-produktuetan dago (barazkiak, frutak, patatak...). Murrizteko, hau egin behar da:

- Barazkiak: (2 aukera) DENAK moztu eta zuritu, txorrotan garbitu.
 - 1) **BARAZKIAK IZOZTU**, eta desizoztu gabe utzi uretan 4 ordu beratzen. Kendu ur hori eta egosi edo frijitu. Ez egin lurrunetan, ahalik eta potasio gehien kentzeko.
 - 2) **BARAZKIAK EGOSTEA**, jarri aurretik uretan beratzen 6-8 ordu, ura erdira aldatuz (4 ordu). Eta gero sukaldatu ur artean.



BARAZKI EDO LEKALE IZOZTUA:

Uretan desizoztu behar duzu 2-3 orduz, ondoren ura kendu eta ur garbian egosten jarri 5-6 minutuz. Azken egoste horretako ura ere kendu egin behar da.



BARAZKIAK EDO LEKALEAK KONTSERBAN:

Kontserbaren likidoa kendu behar duzu, txorrotaren azpian ondo garbitu eta 5-6 minutuko egoste labur bat egin eta egosteko ur hori kendu.



GORDINIK EDO URIK GABE PRESTATUTAKO BARAZKIAK (PLANTXAN, LABEAN...):

zatitu egin behar dituzu, eta beratzeko denbora 6-8 ordura luzatu eta 2 ur-aldaketa egin, potasioa gutxien kentzen duen kozinatze teknika baita.





- Patatak:



Patatarekin honako hau egin: egosketa txikia egin, egosten amaitu gabe, 6-8 orduz beratzen jarri eta ondoren egosten amaitu.

- Frijituak jarri behar badira, paperarekin lehortu eta kozinatu.

- -Frutak: neurrian kontsumitu behar dira (pieza txiki bat edo bi egunero). Potasio gutxien ematen dutenak udarea eta sagarra dira. Saihestu banana eta ez edan zukurik. Hobe da laranja bat jatea, zuku bat hartzea baino, azken forma horretako potasio kantitate handiagoa eta zuntz gutxiago hartzen delako, eta hori oso komenigarria da hesteetarako. Almibarretan edo konpotan jaten bada, noski, ez hartu likidoa, potasioa hor dagoelako.

Gomendio horiek gorabehera, potasio-zifra handiak badaude, medikuak esango dizu farmakoak (erretxinak) hartzeko, potasioa hesteetan zehar ezabatzeko.

Fosforoa: odoleko fosforo-maila altuak arteriak kaltzifikatzea errazten du, elastikoak izateari utziz eta bertatik igaro daitekeen odol-kantitatea murriztuz, eta horrek infartua izateko, garunean, hanketan eta abarretan ureztatze falta izateko eta abar arriskua dakar.

Gorputzean, batez ere, hezurrean dago. Elikagaietan proteinekin batera egoten da batez ere. Potasioarekin ez bezala, oso zaila da egosketarekin kentzea, eta, beraz, fosforo asko duten elikagaiak murriztu beharko ditugu, eta, hala eta guztiz ere, altu egongo balitz, botika batzuek jaten den fosforoaren zein zati xurgatzen den murrizten lagun dezakete.

Fosforo asko duten elikagaiak: txokolatea, fruitu lehorrak, lekaleak, esnekiak (esnea prestatzen duen oro), arrain txikia (arantzengatik). Fruitu lehorrak eta txokolatea jatea saihestu behar da, oso kalorikoak direlako eta obesitatea errazten dutelako. Esnekiak kopurua murriztu behar da. Garrantzitsua da kontuan hartzea gazta esne-kontzentratua dela.



Goizetan, esne gutxiago hartu. Komeni da erdi gaingabetua hartzea, gantz aseak ez ekartzeko eta fosforo-mailak ez handitzeko. Lekaleei dagokienez, astean gehienez 1-2 aldiz jatea eta aldi bakoitzean kazo bakarra jatea. Barazkiekin nahas daitezke plateraren bolumena handitzeko. Arrainari dagokionez, hobe da arrain handia jatea txikia baino (txitxarroa txitxarroa baino hobea, legatza karioka baino hobea...). Arrain-kontserbek fosforo gehiago dute.

Fosforo-iturri nagusia honako gehigarri hauetan agertzen den "fosforo ez-organikotik" datorrena da:

| GEHIGARRIAK | ERABILI OHI DIREN ELIKAGAIAK |
|---|---|
| E-322 | Izozkiak, entsaladetarako ongailuak, saltsak, maionesa, gozokiak, txokolatea, margarina, galletak, galleta gaziak, muffinak. |
| E-338 E-339 E-340 E-341 E-343 | Kola freskagarriak, gaseosak, zukuak, nektarrak, ardi edo ahuntz esnea, esne lurrundua, kafea, irabiatuak, sukaldean aritzeko esne-gaina, esne-gain gozo harrotua, natillak, postreak, okindegiko produktuak, izoztuak, olibak, saltsak, gazta urtuak edo birrinduak, haragi-produktuak. |
| E-442 | Txokolateak eta kakao-produktuak |
| E-450 E-451 E-452 | Txikileak, freskagarriak, edari isotonikoak, kafe disolbagarria, esne-gain harrotua, esnea, esnekiak, itsaski zuritua, karramarro edo arrain suzedaneok, aurrez prestatutako ekialdeko fideoak, aurrez prestatutako lekaleak, saltsak, gaztak, pateak, saltxitxak, hestebeteak, hegazti-haragiarekin egindako prestakinak eta urdaiazpikoa edo txerriak duten produktuak. |

Ura: nahasmen handia dago puntu honetan. Beti esan izan da "ura ona dela giltzurrunentzat". Hala ere, gehiegizko likidoa txarra da.

Likidoa esaten dugu, ura ez delako likidoa bakarrik. Baita zopak, saldak, pureak, esnea edo zukuak ere. Gogoratu fruta eta barazkiak ur asko duela.



Edemarik ez baduzu, hau da, egunean zehar orkatilak puzten ez bazaizkizu, berdin edaten jarrai dezakezu. Baina edemak badituzu (orkatilak puzten dira) gutxiago edan beharko duzu (gogoratu ura ez dela likidoa bakarrik, zopak, saldak, pureak, zukuak eta abar ere bai).

Kontuan izan gatzarekin jaten baduzu egarri izango zarela eta, beraz, gehiago edango duzula. Jan gatzik gabe. Bere onerako da.

Datu gehiago:

- Hestebeteak bi arazo ditu: daraman gatza (altua) eta ematen duen koipea. Hobe da ez jatea, baina astean behin jan daiteke oso neurri txikian.
- Proteinak: nolabaiteko eztabaida badago ere, baliteke zure medikuak egunero jaten duen proteina kopurua murrizteko aholkatzea. Horretarako, hobe da lehen plater oparo bat jatea eta bigarren bat haragi edo arrain kopuru txikiagoarekin. Lehenengo plateri dagokienez, lasai jan ditzakezu arroza eta pasta. Azaldu den bezala prestatutako barazkiak eta lekaleak, esan bezala, kantitate txikian.
- Gozoak: giltzurrun-gutxiegitasuna bihotzeko gaixotasunak izateko arrisku handiagoarekin lotzen da. Kolesterola oso txarra da zure bihotzarentzat. Opil industrialek gantz aseak dituzte, odoleko kolesterola handitzen dutenak. Ahal den neurrian, saihestu. Gehiegizko pisurik ez badu, etxeko gozokiak neurritz jan ditzake.