

# Elikadura fobiak: jaki beldurgarriak

Zenbait jaki edo platerak egoera desatseginak ekartzen dizkiete gogora nahasmendu hau dutenei, beldurrarekin eta ondoez handiarekin lotzen dituzte



“NIK HARAGIRIK EZ”. “Jango duzu pixka bat...”. “Ez, nazka ematen dit”. Era horretako erantzunak entzuten dituzte guraso askok seme-alaben ahotik otordu batean bai eta bestean ere bai. Ezetz esateko soilik irekitzen dute ahoa platera mahaira aterata, eta ez dute mokadurik egiten. Janariei uko egitea, ordea, ez da haurren kontua soilik. Heldu askori ere kontrako eztarritik joaten zaizkie janari berri ugari, baita probatu aurretik ere. Komunitate zientifikoak izena jarri die jokabide horiei: fobiak dira, elikagai jakin batek edo jateko ekintzak berak sortzen dituzten fobiak.

Gerta daiteke jaki baten zaporea ez gustatzea, edo zerbait ez izatea oso gustuko, baina jaki bat jan behar duen bakoitzean norbait estu-estu jartzen bada, beldur irrazional batek jota eta platera ikusi orduko ihes egin nahian, fobia kasu baten aurrean gaudela esango dute elikadura gaietan aditu direnek.

Zer sentitzen du pertsona batek jaki baten aurrean, zer emozio sortzen zaizkio? Alderdi hori ez da askorik aztertu, baina funtsezkoa da elikadura fobiak antzemateko. Halakoak jasaten dituztenek beldur sentsazioarekin lotzen dituzte zenbait jaki, egonezin handia eta gertaera desatse-

ginak oroitarazten dizkiete. Agian, haur zirela, amesgaiztoren bat eduki zuten jaki hori jan zuten egun berean, edo eztarrian trabatuko zitzairen, edo gaizkitu egingo ziren jan ondotik (gastroenteritis gogor eta mingarria izango zuten), edo oroitzapen txarren bat berrituko die, edo gogora ekarriko die txikitak bakerik ez ziotela ematen jaki hura jan arte, edo norbait beti gainean edukitzen zuela dena jan zuen edo ez zaintzeko. Halakoak pasatu dituztenek arriskua dute traumak izateko -are gehiago haurtzaroan pasatu badituzte-, eta jaki horri uko egitera irits daitezke. Elikadura fobia larria bada, eragin zuzena izango du eguneroko jardueretan eta harreman pertsonalen arloan, eta ezinezko bihurtuko du, halaber, elikadura mota bati eustea.

Nahasmendu hau sendatzeko, tratamendu bat baino gehiago daude, eta psikologoaren laguntza eskatzea da egokiena. Profesional horiek argi esaten dute ez dela haurrarekin tematu behar, jan dezan eta jan dezan, arriskua izaten baita fobia are gehiago larritu eta kroniko bihurtzeko. Horixe lortzen da haurrari mehatxu eginez edo haurra tentsio egoera desatseginen jarrira, gero sentimendu horrekin lotuko baitu jaki hori.

&gt;



## Fobia motak

Bi dira elikadurari lotutako fobia ohikoak. Janari berriak probatzeari zaion fobia, bata eta fagofobia, bestea, irentsi beharrak sortzen duen beldurra. Bakoitzak bere tratamendua dauka.

### • Neofobia: elikagai berriak probatu beharrak sortzen duen fobia

“Ez zait batere gustatzen”. Horixe esaten dute haur eta nerabe askok elikagai bat ikusi orduko, eta heldu batzuek ere halaxe jokatzeko dute, jakia probatu ere egin gabe batzuetan. Pertsona horiek txiki-txikitatik ohitu dira gauza bertsuak jatera, eta ez dute jaki berririk nahi izaten. Beti-betiko harekin jarraitu nahi dute, beren dieta desorekatuarekin, elikagai gutxi batzuk janez. Haurtzaroan asko samar agertzen da neofobia, eta datuak dira horren erakusgarri: bi eta hamar urte arteko haurren erdiek ez dute nahi izaten jaki berririk probatu.

Lau eta zazpi urte arteko haurren artean oso maiz gertatzen da, eta haurrek gogor eusten diote bereari. Zazpi urtetik aurrera, ordea, gutxiti egiten dira neofobia kasuak. Adituen esanetan, elikadura monotonoak sortzen du neofobia: haurrei elikagai gutxi batzuk eskaintzen zaizkie, zapora jakin batzuk, eta aski modu jakinean prestatuak eta aurkeztuak. Makarroiak esanda, adibidez, tomatearekin oroituko dira, eta arraina esanda, irin-arrautzekin.

Badirudi, hala ere, ez dela hori neofobia sortzeko arrazoi bakarra. Azken ikerketek erakutsi dute genetika faktoreak ere izan dezakeela eragina. Gurasoek jale txartzat jotzen duten haur hori, askotan, ez da bere gurasoetako bat haur garaian izan zen baino txarragoa. Eta badago beste kontu bat ere: gurasoek jaki bat ikusi eta ezpainak bihurritzen badituzte, haurrek ere berdin egingo dute, haiek ere gurasoen begietatik jan nahi izaten baitute.



### Neofobiaren tratamendua

- Begien bistan jarri behar diogu jakia haurrari, baina jateko esan gabe.
- Gainerako guztiok lasai asko jan behar dugu jaki hori, natural-natural, baina haurrari eskaini gabe.
- Bestelako jaki batzuk sartu behar dizkiogu dietan, fobia sortzen dionak emango lizkiokeen elikagaiak dituzten jakiak.
- Saiatu behar dugu haurrek ere lagundu dezan janaria prestatzen: erosketak egitera etorri nahi duen galdetu, sukaldean laguntzeko eskatu, platerak prestatzeko eta zerbitzatzeko aukera eman.
- Ez zaio eskaini behar asko gustatzen zaion jaki bat bestea jatearen truk. Jokabide horrekin, are indar gehiagoz baztertuko du maite ez duen jakia. Hitzak ongi neurtu ezean, eta janariari eta

otorduari buruz oker mintzatuz gero, ez dugu ezer lortuko. “Horri batere ez, ez du-eta probatu ere egingo...” eta halakoak entzunda, haurrek are gutxiago maiteko du jakia.

- Elikagaia modu jarraituan sartu behar dugu, presarik gabe, baina beti pixkatxo bat.
- Maite ez duen jakia lehen plateran eskainiko diogu –orduan izango du gose gehien–, eta asko-asko gustatzen zaion jakirekin bat jarriko diogu ondoan, lasai-lasai eta txukun-txukun aurkeztuta. Janariaren itxura, kolorea eta zaporea oso garrantzitsuak dira; begietatik ongi sartu bada, jateko gogorik ez da falta izango.
- Ez dizkiogu eskaini behar gustatzen zaizkion jakiak soilik, neofobia edukitzera bultzatzea bezala baita hori. Txiki-txikitatik ohitu behar du ahalik eta elikagai mota gehien jatera.

### • Fagofobia: irentsi beharrak sortzen duen fobia

Jakia irensterakoan, beldurtu egiten da fagofobia duena, ito egingo dela iruditzen zaio, eta horrexegatik egiten die uko jakiei, izan likidoak edo izan solidoak. Haurren agertzen da gehienetan eta arrazoi bat baino gehiago egon daitezke: jakia noizbait eztarrian trabatu zaielako, esofagitis edo faringitis mingarria eduki dutelako, edo disfagia izan dutelako (irentseko zailtasuna). Zenbait haurrek goitika egiteko beldurra izaten dute, eta min hartzeko beldurra, eta horrexegatik uzten diote jateari. Halakoak gertatzen dira, gehienetan, haurrek goitika egin duelako noizbait gehiegi janda, edo gastroenteritis gogor bat jasan duelako, edo kimioterapia saio mingarri bat izan duelako jan eta denbora gutxira.

Fagofobiari buruz ez da askorik idatzi, eta kasu jakinen gaineko txostenak salbu, ez dago azterketa zientifikoko sakonik. Kasuei buruzko txostenak ere ez dira ugari, eta, beraz, pentsatzekoa da ez dela asko agertzen. Agertzen denean, gainera, badirudi sei hilabeteren buruan desagertzen dela. Medikutara joanez gero, ongi aztertu beharko gaitu, eta ziurtatu, gure gaitza fagofobia den, edo antzeko sintomak dituen besteren bat: disfagia (mina edo zailtasuna irensterakoan), globusa (eztarrian korapiloa dugula ematen du), anorexia urduria, nahasmendu obsesibo-kompulsiboa (jateko ez diren gauzak eztarrian trabatzeko beldurra, kristal zati bat, adibidez), edo afektibitate nahasmenduak.

Fagofobia dutenek lortzen dute sei hilabete horien buruan ondoeza gaitzea, baina batzutan zenbait jakiei uko egiten jarraitzen dute. Batik bat, likido izaerako jakiekin gertatzen da hori, erdilikidoekin, kremekin, pureekin eta jogurtekin, eta ondorioz, asko mugatzen dute dieta. Zenbait kasutan, elikadura joera mugatu hori ikusita, pentsa daiteke pertsona horrek anorexia urduria duela, baina ez da hala.



### Fagofobiaren tratamendua

- Pure likidoak emanez hasi beharra dago; gero pure lodiagoa eta gero, jaki solidoak. Astiro.
- Pureei haragi zatia, arraina edo arrautza bota behar zaie. Lehenik, dena xehe-xehe egin da, eta gero, zati txikitetan.
- Elikagai solidoak jatera ohitu dadin, jaki bigunekin hasi beharra dago: arrautza uretan pasea, arrain egosia, barazki egosiak, haragi xehatua eta, azkenik, haragi samur-samurra, murtzikatzeko erraza.
- Dietari dagokion atal honen lagungarri, jarrerari dagokion beste atal bat landu beharra dago psikologoak gidatuta, eta, horrez gain, oinarri-oinarriko elikadura ikastaro bat ere egin behar du kaltetuak, jakiteko zein elikagai dituen jaki bakoitzak eta zein hartzea komeni zaion berari. //

