

# Gozo berezia

## pertsona berezi horrentzat

Diabetesa, zeliakia, gizentasuna, kolesterol altua edo elikadura-alergiak dituztenek arreta handiz irakurri behar dituzte gozorik ohikoenen etiketak, hala nola turroienak, mazapanenak eta girlatxeenak

Urte sasoi honetan, jende asko joaten da medikuaren kontsultara, Eguberrietako menuen inguruko zalantzak argitzera. Ospakizun-egunak izaki askorentzat, ohikoa izaten da otordu oparo eta energetikoak egitea, edari alkoholdunik ere ez da falta izaten, eta gozo kontua ere ugari ikusten da mahai gainean (turroiak, mazapanak, polboroiak, girlatxeak...). Zenbait gaixotasunen eraginez, ordea, dieta zorrotz kontrolatu behar izaten du jende batek, dieta bereziak egin behar izaten ditu, eta horientzat ez dute baliolibeti-betiko jotzen ditugun errezeta eta jakiek. Gustura jango lituzketen hainbat gauzari uko egin behar izaten diote diabetesa, gizentasuna, zeliakia, elikadura-alergiak edo kolesterola eta triglizeridoak dauzkatenek, eta are gehiago Eguberrietan, hainbeste gutuzia tentagarri begien aurrean ikusita.

Espainiako Hipertentsio-Elkarteak eta Arteria-Hipertentsioaren aurkako Espainiako Ligak emandako datuen arabera (SEH-LELHA), Eguberrietan eta jaiegun horien aurreko egunetan hiru kilo ere handitu liteke gorputz-gantza dieta-ohiturak laxatzearen ondorioz.

Hipertentsioa, gizentasuna, diabetesa edo hiperkolesterolemia daukaten pertsonentzat arazo larria da hori, eritasun horiek bihotz-hodietako arazoak eragiten dituztelako, eta egoerak okerrera egin lezakeelako.

Elikadura-industria ohartu da pertsona horiek elikadura-behar bereziak dituztela, eta urtetik urtera produktu berriak merkaturatzen ari da, nahasmendu horiekin bateragarri diren osagaiak hautatuta. Horren erakusgarri dira azukre erantsirik gabeko turroi eta gozoak, gantz gutxikoak, trans gantzik gabek edo glutenik gabek. Aldi berean, etxean platerak prestatzeko orduan ere, funtsezkoa da Eguberrietako menuak zertxobait moldatzea eta osasungarriago bihurtzea, guztiek jateko modukoak izan daitezen eta inor ez dadin ibili zer jan dezakeen eta zer ez bereizten.

**DIABETESA ETA GIZENTASUNA: AZUKRERIK GABEKO TURROIAK ETA GOZOAK.** Ohiko turroiak, mazapanak eta girlatxeak egiteko, ezitia, azukrea eta almendrak erabiltzen dira. Oinarri horri, beste osagai batzuk ere eransten dizkiete (arrautzaren gorringoa eta zuringoa, fruitu lehorrak,



txokolatea, kakaoa, esne-gaina, irinak, labore puztuak, likoreak, eta abar), eta, horrez gain, ura eta gehigarri baimenduak ere bai. Produktu horiek guztiek erruz izaten dute azukrea eta gantza, eta horrexegatik dira hain energetikoak. Ezaugarri hori arindu nahian, eta osasun-arazoengatik dieta zaindu behar dutenen eskariari erantzuteko asmoz, zenbait irtenbide bilatu dituzte ekoizleek. Azukre erantsiak guztiz desagerrarazi dituzte produktuetatik, edo asko murriztu dizkiete, edo beste eztingarri batzuk erabiltzen dituzte, gozo ukitua bai baina kaloriarik ematen ez dutenak. Halakoak komeni zaizkie azukre kopurua mugatu behar dutenei, hala nola diabetesa daukatenei, gizentasuna, pisu gehiegia edo hipertriglizeridemia (triglizeridoak goian).

Kontsumitzaileak ez nahasteko, industriak egokitu egin behar ditu etiketan

ageri diren oharrak, elikadura-aipamenei eta ezaugarri osasungarriei buruzkoak, eta araudi berriak esaten duen bezala eman behar ditu. Adibidez, 'azukre gutxikoa' jartzen badu ('bajo contenido en azúcar'), horrek esan nahi du, 100 gramo bakoitzeko, ez daukala 5 gramo azukre baino gehiago. Begiratu bat emango bagenie turroi osasungarriak ekoizten dituzten etxeen produktuei, ikusiko genuke horietako askok 1,5 eta 5 gramo artean daukatela azukrea 100 gramo bakoitzeko, eta, beraz, izendapen hori har dezaketela, 'azukre gutxikoa' alegia (ohiko produktuen aldean, 7 eta 30 aldiz azukre gutxiago daukate, baina ez kaloria gutxiago).

Turroi bat eta beste edozein gozo 'azukrerik gabekoa' dela esan ahal izateko, gehienez ere, 0,5 gramo azukre eduki behar ditu, 100 gramo bakoitzeko. Ez da gauza bera produktu bat 'azukrerik gabekoa' izan, edo 'azukre erantsirik gabekoa'. Lehen sailekoek, bigarrenkoek ez bezala, ez daukate monosakaridorik (glukosa, glukosa-zirupa, fruktosa, fruktosa-zirupa), ez disakaridorik (sakarosa eta laktosa dira ohikoenak), ez eta bestelako eztingarrikeri ere (ezitia, esaterako). Azukreak murrizteko, kaloriarik gabeko eztingarriak erabiltzera jotzen dute ekoizleek (sakarina, aspartamoa, ziklamatoa, azesulfamoa), edo polioli erako eztingarriez baliatzen dira edo alkohol-azukreez (sorbitola, maltitola, xilitola...).

Definizio horiek halako doitasunez eta zehaztasunez eginda, gaur egun ez dago aukerarik, adibidez, 'azukrerik gabekoa' den turroi batek, azukre erantsirik ez edukita ere, fruktosa eduki dezan. Orain arte, bazen aukera hori, eta fruktosarekin kontuz ibili behar dute gizentasuna daukatenek, II motako diabetesa dutenek (pisu gehiegiak eragina izaten da gehienetan) eta hipertriglizeridemiarekin dabilzanek. Datu horien berri izatea erabilgarria da kontsumitzaileentzat, horrela jakin dezakete eta zenbat azukre eta kaloria hartzen ari diren. ■■■



Edozein gozo 'azukrerik gabekoa' dela esan ahal izateko gehienez ere, 0,5 gramo azukre eduki behar ditu

**ZELIAKIA ETA ELIKADURA-ALERGIAK: GOZO BEREZIAK.** Zeliakia daukaten pertsonak (glutenarekiko intolerantzia) oso adi irakurri behar dute zer osagai dauzkaten turroiak, mazapanak, girlatxeek eta polboroiak. Ohiko turroiak, oro har (gogorra eta guria), eztiarekin, almendrekin eta azukrearekin egiten dituzte, eta horiek guztiak egokiak dira zeliakoentzat; aldiz, turroi horien orea estaltzen duen olata, gari-irinez egina egoten da gehienetan, eta osagai hori ezin dute jan gaitz hori daukatenean. Polboroiak ere ez zaizkie komeni, horiek ere gari-irinez egiten dituzte eta. Eta zapooretako turroietan ere (txokolatea, praline, kokoa, esne-gaina eta intxaurrak...) komeni izaten da osagaien zerrenda arduraz irakurtzea.

Zeliakoentzat bereziki prestatuta dauden gozoetan, glutena duten produktuen osakerari eta etiketari buruzko araudi berriak hala agintzen duenez, ekoizleek zehaztu egin behar dute substantzia hori zer kopurutan ageri den: 'oso gutxi' eduki dezake edo 'gluten gabea' izan daiteke. Kontsumitzaileari gauzak errazteko, produktu bat baino gehiago aurki litezke merkatuan, glutenarekiko sentikortasunaren arabera sailkatuta. 'Gluten oso gutxikoa' aipamena daramatenetan, produktu osoaren kilo bakoitzeko, gluten maila ezin da izan 100 miligramotik gorakoa (100 mg/Kg). 'Gluten gabea' aipamena dieta berezietan erabiltzen diren produktuek eduki ohi dute, baita produktu dietetikoek edo estandarrek, eta horiek, ezin duten eduki kilo bakoitzeko 20 miligramo gluten baino gehiago.

Elikadura-alergiaren bat daukatenez ere, ez da erraza izaten Eguberrietako gozoekin asmatzea (batzuei arrautzaren proteinak sortzen diete alergía, albuminak; beste batzuei kaseinak, esnearen proteinak; besteei fruitu lehorrek...). Osagai horiek maiz ageri dira gozoetan, baina horientzat ere aski zehatza da araudia. 2003. urtetik aurrera, ekoizleek argi eta garbi adierazi behar dute zer alergenok ageri diren beren produktuetan, kontsumitzaileek ezustekorik har ez dezaten eta errazagoa eta seguruago gerta dakien elikagaiak hautatzea. Turroien eta gainerako gozoen etiketetan nabarmenduta agertu behar duten alergenoen artean, honako hauek daude: labore glutendunak (garia, zekalea, garagarra, oloa, espelta, kamuta), arrautza, kakahuetea, soja, esnea, fruitu oskoldunak (almendra, hurra, intxaurra, anakardoa, pekan-intxaurra, pistatxoa, makadamia-intxaurra) eta sesamo alea. Era berean, enpresa arduradunak ohar-tarazi behar du produktuak arrastoak edo hondarrak eduki ditzakeela, hau da, alergía sortzen duen osagaia izan dezakeela kopuru txikietan, eta hori jakinarazteko, "eduki dezake" mezua idatzi behar du, eta jarraian, alergenok jakinaren izena.

**KOLESTEROLA ETA TRIGLIZERIDOAK: GANTZAREN KALITATEA DA GARRANTZITSUA.** Kolesterolak edo triglizeridoak goi samarrean dituzten pertsonak jakin nahi izaten dute zer elikadura-osaera daukaten Eguberrietako gozoek. Turroiak eta mazapanak –



#### EGUBERRIETAKO GOZOEN KALORIAK

Elikagaia	Kaloriak
Turroi errazio txikia (gogorra, guria, girlatxea...) (25 g)	120
Turroi errazio ertaina (40 g)	190
Polboroi bat (35 g)	160
Mazapan bat (25 - 40 g)	120 - 190
Bi bonboi txiki (12 g)	55
Bi bonboi handi (30 g)	137
Hiru piku lehor (50 g) edo 6 aran lehor (60 g)	100

#### BESTE ELIKAGAI BATZUEN KALORIAK

Elikagaia	Kaloriak
Freskagarri lata bat (330 ml)	130
Kruasan bat (neurri normalekoa, 65 g)	234
Donut bat (ohiko neurrikoa, 45-50 g)	228
Magdalena bat (ohiko neurrikoa, 30-40 g)	164
Hestebete-ogitartekoa (40 g ogi eta 25 g hestebete)	190
Txokolate ontza bat edo bi (20 g)	104
Arto-krispetak (zinemako errazio txikia)	214



**Turroiak eta mazapanak -sinpleenak, almendrazkoak- egokiagoak dira polboroiak eta mantekatuak baino**

sinpleenak, almendrazkoak- egokiagoak dira polboroiak eta mantekadoak baino. Lehenengo horiek, nahiz eta oso energetikoak diren eta gantz ugari ematen duten, kalitate oneko gantza daukate, almendra da-eta osagai nagusia (gantza azido saturatugabeak dituzte ugari, gantz ona).

Polboroiak eta mantekadoetan, aldiz, txerri-gantza edo gurina izaten da oinarritzako osagaietako bat (gantza saturatu asko ematen dituzte biek ere), eta irinarekin eta zapo-emaileekin nahasten dute (kanela, ardoa, limoia, eta abar). Azken urteetan, hala ere, zenbait etxe saiatu dira beren produktuen elikadura-kalitatea hobetzen, eta oliba-olioa erabiltzen hasi dira txerri-gantzaren ordez (osagaien zerrenda irakurrita egiazta daiteke hori).

Gauza jakina da gantz azido saturatugabeek gaitasun handia daukatela odoleko kolesterol maila erregulatzeko, eta gantz saturatuak, aldiz (are gehiago trans gantzak), dirudienek, lotuta daude bihotzeko eritasunak izateko arriskuarekin, handitu egiten baitituzte kolesterol eta triglizerido mailak. Arrazoi horrexegatik dira egokiagoak almendraz egindako ohiko turroiak (gogorra eta guria) eta mazapanak, kolesterol altua daukatenez, eta ez polboroiak eta mantekadoak. Batzuk eta besteak, dena den, neurrian jatekoak dira; izan ere, hiperkolesterolemia daukaten pertsonarik gehienek, pisu gehiegia ere izaten dute, eta, beraz, jakinik zeinen energetikoak diren Eguberrietako gozoak, neurria hartu behar zaie, ezinbestean. ■

**GEHIAGO JAKITEKO**  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

