



elikadura kezkak

CONSUMER EROSKIKO ADITUEN ERANTZUNAK

Laktosak intolerantzia eragiten dit. Entzun izan dut gazta gogorrek eta erdigogorrek ez dutela laktosarik eta, beraz, jan ditzake-dala. Ogian zabaltzeko gaztak ere bai, hartzigarri azidoa dutelako. Ongi entzun al dut?

Gazta erdigogorrek eta gogorrek oso kopuru txikietan izaten dute laktosa, eta, beraz, lasai jan ditzakezu. Zabaltzeko gaztekin ere antzera gertatzen da. Zertxobait gehiago izaten dute laktosa, baina ez dizu arazorik sortuko, laktosa kontzentrazioak apala izaten jarraitzen du eta. Adibide batzuekin hobeki ikusten da: esne basokada batek 12 g laktosa ematen ditu, banillazko izozki batek 10 g eta ohiko jogurt batek 4 g. Gazta errazio batek, berriz, 0,1 eta 0,8 g artean ematen ditu, eta gurin koilarakadaxo batek 0,1 g baino ez. Garrantzitsua da jakitea laktosarekiko intolerantzia duen pertsona batek har dezakeela proteina hori, baina kopuru txikietan, betiere; aldiz, esnearen proteina horrekiko alergia dutenek ez dute

inondik ere hartu behar, ezta kopuru txiki- txikietan ere. Gaztekin lotuta, bada aipatu behar den beste alderdi bat ere: gantz asko izaten dute. Adibideekin jarraituz: esne osoak (basokada batek), gutxi gorabehera, %5 izaten du gantza, eta zuk aipatzen dituztu gazta horiek, berriz, %50etik gora ere bai zenbaitek. Eta beste mantengai kezka- garri bat ere badauka gaztak: gatzak. Hain zuzen ere, Espainiako Estatuko herritarrek dietaren bidez hartzen dutenari buruzko inkesta batek erakutsi du gaztak direla jendearen gatz-iturri nagusietakoak (aise gaintzen du jakiak prestatzean erabiltzen den kopurua). Gatz askorekin jatea arriskutsua da, nabarmen areagotzen duelako hipertentsioa izateko arriskua.

Esan ote liteke adin jakin bat besteak baino egokiagoa dela bitamina-osagarriak hartzen hasteko, batez ere kaltzioa eta omega 3?

Erantzuna ezezkoa da, ez dago besteak baino egokiagoa den adinik osagarri mota horiek hartzen hasteko. Kaltzio-osagarriak buruz egin den azken berrikustea United States Preventive Services Task Force erakundeak egin du; lehen mailako arretaren eta prebentzioaren alorretako aditu independenteek osatzen dute, eta modu sistematikoan aztertzen dituzte zenbait esku-hartzeren eraginkortasunari buruzko ebidentziak. Erakunde horren arabera, ez dago arrazoirik inork kaltzio-osagarriak har ditzan hausturak saihesteko. Are gehiago: gerta liteke kaltegarriak ere izatea, eta, be-

raz, medikuak agintzen duenerako soilik utzi behar dira, eta hark adierazitako do- siak hartu, hark esandako epean (adibidez, osteoporosia egoki diagnostikatu dieten gaixoei hartu beharko lukete). Omega 3a ematen duten osagarriak dagokienez, gaur egun argi samar dago ez dutela balio gaixotasun kronikoei aurre hartzeko. Itxuraz, ez dute eragin kaltegarririk izaten, baina ez dago horiek erabiltzeko arrazoi- rik, eta halaxe ageri da 2012ko irailean JA- MA aldizkari ospetsuan argitaratu zen lan batean (literatura zientifikoaren berrikuste sistematiko baten berri ematen zuen).

Aholkularitza nutrizionalaren helburua elikadura, nutrizioa eta dietetikaren alorrean kontsumitzaileek izan dezaketen edozein duda argitzea da. Gure adituek Sareko aholkularitzaren bidez iristen zaizkien galdera guztietatik bi aukeratu dituzte atal honetan erantzuteko. Sareko aholkularitza helbide honetan dago: www.consumer.es/elikadura.

AHOTAN DABIL...

Haurren elika- dura-neofobia ondoretasunezko gaitza da, itxuraz

2013ko urrian, Elikadurari buruzko Informazioaren Eu- ropako Kontseiluak ikerke- ta baten berri eman du bere atarian. Ikerlana *The American Journal of Clinical Nutrition* aldizkarian argitaratu da, eta haurren elikadura-neofo- bian genetikak eta inguruak nola eragiten duen aztertzen du (zenbait haurrek berezko joera izaten dute jaki berriak probatzeari uko egiteko, eta horri esaten zaio elikadura- neofobia). Ikerketa horretan 5.390 biki bikote aztertu zituzten, eta joera horretan ondo- retasunak "eragin nabarmena" duela ondorioztatu dute: neo- fobia kasuetan ikusi dituzten aldaeren %80 inguru arrazoi genetikoen eragin nabarme- naren ondoriozkoak izango lirateke. Datu horiek ikusita, berriz ere azpimarratu beha- rra dago gurasoen pazien- tzia ezinbestekoa dela haien haurren elikadurari heltzeko garaian. David Benton irakas- learen ustez, neofobia duten haurrak "janzale txar" gisa sai- lkatzea ez da egokia. Bente- nek berak adierazi izan du, *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* aldizkarian argita- ratu zuen berrikuste batean (2004ko uztailakoa da), joera hori desagertu egiten dela denborarekin. Hainbat iker- ketak erakusten dute haurrei zerbait janarazteak eziniku- siak eragiten dituela eta ho- riek haurtzaro guztian iraun dezaketela. Ameriketako Pe- diatria Akademiaren Nutrizio Batzordeak "aldakor" eta "ira- garrezin" gisa definitzen du haurren apetitua. Pazientziak jokatu behar da elikadurak sortzen dituen gorabeherei erantzuteko orduan.



ELIKADURAREN OINARRIAK

2 motako diabetesa

Elikadurarekin zerikusi han- dia du 2 motako diabetesa. Gaixotasun horren eraginez, organismoak ez dezake ongi aprobetxatu elikagaiek dakar- ten glukosa, eta, ondorioz, ohiko mailatik gora igotzen da odoleko glukosa (azukrea). Pankrea izeneko gurin batek erregulatzen du glukosa mai- la: hormona bat jariatzen du (intsulina), eta horrek lagundu egiten du glukosa gure gor- putzeko zeluletan sar dadin eta energia lor dezaten. Gaitz hau izaten dutenek, edo ez dute sortzen organismoak be- har duen intsulina, edo ez de- zakete modu eraginkorrean erabili. Edonola ere, glukosa odolean geratzen zaie eta ho- rrek bihotzeko gaixotasunak ekar ditzake. Modu egokian elikatzeak lagundu egiten du 2 motako diabetes kasu as- kori aurre hartzen, baina ga- rrantzitsua da, halaber, pisua kontrolatzea (gaitz honek mai- zago eragiten die pisu gehiegi dutenei edo gizenak daude- nei) eta egunero ariketa fisikoa egitea. Behin diabetesa diag- nostikatu ondoren, medikuak eta dietistak-nutrizionistak ematen dituen aholkuei jarrai- tu behar zaie gauzak okerrera egin ez dezan.

HILABETE HONETAKO AHOLKUAK

Elikagai prozesatu gutxiago

Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agen- tziako Batzorde Zientifikoak (AESAN) txosten bat argitaratu zuen bere garaian. Jordi Salas Salvadó irakaslea ibili zen koordinatzaile, eta haxe nabarmentzen zen bertan: mantengai batzuek lotu- ra handiagoa dutela gaixotasun kronikoak pairatzeko arriskuarekin (nutrizio arloan ezarrita dauden kopuruak gaintuz gero), eta lo- tuen daudenak gantz azido saturatuak eta trans gantzak, azukreak eta gatzak direla. Dokumentu horrek, gainera, zehaztu egiten zuen batik bat zer elikagaiek ematen dituzten mantengai horiek: elikagai transformatuek (izan daiteke mantengai horiek ugari dituztelako edo izan daiteke herritarrek oso maiz jaten dituztelako).

Zenbait datuk adierazten dute Estatuko herritarrek hartzen dituz- ten kalorien erdiak baino gehiago elikagai "oso prozesatuek" ema- nak direla. Halaxe frogatu zuen *European Journal of Clinical Nutrition* aldizkarian argitaratu zen inkesta batek (2009. urtean). Herritarren ohiturak ez dira hobetu ordutik hona. Premiazkoa da, beraz, elikagai fresko eta gutxi prozesatuetan oinarritutako dietari ekitela. Frutak, barazkiak, lekaleak eta fruitu lehorrak oso egokiak dira horretarako. Irudimen pixka batekin, plater gustagarriak presta daitezke, baina ohitura kontua ere bada. Ez da erraza izaten etxe berean denei gau- za berak gustatzea, baina behin eta berriz elikagai batzuk mahaira aterata, errazagoa da lehen atsegin ez zen hura gustagarri gertatzea.

Ez da gauza bera elikagaien zuntza eta pastillena

Zuntz dietetiko ugari dietek babestu egiten dute hainbat gaixotasun kroniko pairatzeko arriskutik. Landare-jatorriko elika- gaien zelula-paretetan izaten den substantzia bat da zuntz die- tetikoa esaten zaiona (frutak, barazkiak, osoko zerealek, lekaleek eta fruitu lehorrek izaten dute). 2008. urtean, adibidez, ikerketa bat argitaratu zen, eta datu argigarriak ematen zituen. 1.373 gi- zonezkori 40 urtez jarraipena egin ondoren, ondorioztatu zuen zuntz dietetikoak kopuru handixeagotan hartuta (zehazki, 10 gra- mo gehiago), %17 murrizten dela bihotzeko gaitzek eragindako hilkortasuna eta %9 hilkortasun orokorra. *American Journal of Clinical Nutrition* aldizkarian, geroztik egindako ikerketa bat argi- taratu zuten (2012ko maiatzean), eta han gehiago ere esaten da: zuntz dietetikoak hilkortasunetik babestu dezakeela. Baina ber- din gertatzen al da zuntz gehigarriak hartuta? Hala balitz, aski litzateke zuntza duten pastillak hartzea hilkortasunari aurre hart- zeko. Ikerketa gehienek ez dute bide horretatik jo: zuntz ugari- ko elikagaiek zer-nola eragiten duten aztertu dute, ez zuntza duten gehigarrien eragina. Ikerketa bat edo beste egin da gehigarri horien inguruan, eta gure osasunean oso emaitza apala dutela ageri da. Ez da harriztekoa, beraz, osasunaren arloan eredu- zat jotzen diren erakundeek elikagaien bi- dezko zuntz dietetiko hart- zeko gomendioa egitea eta ez gehigarrien bidezkoa.

