

Segurtasun eta konfiantza falta sumatzen dute alergiak eta intolerantziak dituztenek

LAUTIK BATEK PENTSATZEN DU ELIKAGAIEN ETIKETA SEKULA EZ DELA IZATEN BEHAR BEZAIN EGOKIA ETA ERDIEK BAINO GEHIAGOK USTE DUTE OSTALARITZAKO ESTABLEZIMENDUEK EZ DITUZTELA HARTZEN BEHARREZKO DIREN NEURRIAK

- Jatea ekintza gustagarria da. Pertsona batzuentzat, ordea, desatsegina gerta daiteke, eta arriskutsua ere bai zenbaitetan. Elikagaietako alergiak edo intolerantziak dituztenei buruz ari gara. Nahiz eta zaila den zehaztea zenbat pertsonak dituzten gaitz horiek, adituek diote azken 15 urteetan bikoiztu egin direla kasuak.

Gaur egun, elikagaiak sortzen dituzten alergiak eta intolerantziak funtsezko gaiak dira elikadurako arloko segurtasunean eta industrian. Hori dela eta, EROSKI CONSUMERek jakin nahi izan du zer-nolako zailtasunak izaten dituen kolektibo horrek erosketak egitera eta etxetik kanpo jatera joaten direnean.

Eta, horretarako, martxo bukaeran eta apiril hasieran, Internet bidezko galdeketa egin diegu 1.107 laguni. Honako 17 autonomia erkidego haue-tako herritarrengana jo dugu: Andaluzia, Aragoi, Asturias, Balear uharteak, Errioxa, Euskal Autonomia Erkidegoa, Extremadura, Galizia, Gaztela eta Leon, Gaztela Mantxa, Kanariak, Kantabria, Katalunia, Madrilgo Erkidegoa, Murtzia, Nafarroa eta Valentiako Erkidegoa. Horietako %88k alergia edo intolerantziaren bat eduki dute (edo biak), eta gainerakoek inguruan edo beren ardurapean eduki dute bi gaitz horietakoren bat (edo biak) pairatzen duen norbait. ➤

GAITZ BATEN ARGAZKIA

Elkarrizketatu ditugun lau lagunetatik hiru emakumeak izan dira, eta batez besteko adina, berriz, 36 urtekoa izan da. Adin-taldea hartuta, 40 eta 49 urte artekoak nagusitu dira (%27), ondotik 30 eta 39 urte artekoak etorri dira (%25), eta 50 urte edo gehiago dituztenak %20 izan dira. 10 urtetik behe-rakoak %11 soilik izan dira, 10 eta 19 urte artekoak %5 eta 20 eta 29 artekoak %12. Inkestan parte hartu duten erdiek intolerantziaren bat eduki dute elikagaien batek sortua (laktosa, glutena eta fruktosa, bereziki), %31k alergia eduki dute (gehienek esnea eta esnekiak, fruitu lehorrak, fruta eta arrautza aipatu dituzte), eta gainerakoek bi gaitzak pairatzen dituzte, intolerantzia eta alergia.

Inkestan egiaztatu dugunez, alergia eta intolerantziak ez dira proportzio berean agertzen adin-talde guztietan. 10 urtetik beherakoen artean alergikoak izan dira %68, eta 10 eta 19 urte artekoetan, %47. Proportzio horrek behera egiten du adinean aurrera joan ahala, eta intolerantziak areagotu egiten dira: 20 eta 29 urte artekoen artean, %62k intolerantziaren bat dutela adierazi dute, eta berdin 30 urtetik gorakoen erdiek ere.

SEGURTASUN ETA KONFIANTZA FALTA

Inkestak garbi erakusten du kolektibo horrek segurtasun eta konfiantza falta sumatzen duela erosketak egitera eta etxetik kanpo jatera irteten

direnean. Hasteko, bostetik bati iruditzen zaio gehienean ez dutela erabateko segurtasunik izaten edozein saltokitan erosketak egiteko, eta %37k diote batzuetan soilik gertatzen zaiela hori. Are gehiago: lautik batek pentsatzen du produktuen etiketa sekula ez dela izaten behar bezain egokia. Aspergarria eta zaila gertatzen zaie erosketak egitea, eta informazio xehea, zehatza eta irakurterraza eskatzen dute.

Era berean, bostetik hiruk adierazi dute beren osasunarentzat arriskutsua dela etxetik kanpo jatea. Izan ere, inkestan parte hartu dutenen erdiek baino gehiagok uste dute ostalaritzan sekula ez dituztela hartzen beharrezko diren neurriak: platerrek alergenoren bat izan dezaketela jakinaraztea, kartan eta menuan xehe-xehe adieraztea osagaien zerrenda, kutsadura gurutzatua saihestea produktuak biltegitratzean eta manipulatzean, eta berriazko tresneria erabiltzea haurren menuak prestatzeko. Horrexegatik iruditzen zaie ostalaritzako establezimenduek informazio gehiago eman behar luketela elikagaiak sortzen dituzten alergenien eta intolerantzien inguruan.

EROSKETA: GARESTIAGOA ETA SAKABANATUAGOA

Gaur egun hainbat markatako produktuak daude merkatuan, prezioetan ere badira aldeak eta produktuen ezaugarriak ere askotarikoak izaten dira. Ondorioz, inorentzat ere ez erraza ugaritasun ho-

rretan egoki moldatzea, eta are gutxiago alergia eta intolerantziak dituztenentzat, eta haiek diotenez, gainera, gainerakoek baino ahalegin ekonomiko handiagoa egin behar dute.

Inkestan parte hartu duten lagunen %90ek uste dute elikadura arloko alergia eta intolerantziak dituztenei garestiagoa ateratzen zaiela erosketan. Irudipen hori hedatuagoa dago intolerantziak dituztenen artean (erantzun dutenen %92k adierazi dute hala, eta alergikoen %86k). Eta batez besteko bat ere ematen dute: %46 garestiagoa.

Horretaz gain, azpimarratzekoa da inkestan parte hartu dutenek nabarmendu duten beste alderdi bat ere: ez dute modurik oinarritzko produktuak saltoki bakar batean erosteko, eta batetik bestera ibili behar izaten dute behar dituzten elikagai guztiak eskuratzeko. Extremadurako herritarren artean nagusitu da iritzi hori; alderdi horri garrantzi gutxien eman diotenak, berriz, nafarrak izan dira. Arazo hori antzeko proportzioetan nabarmendu dute alergikoek eta intolerantziak dituztenek.

Erosketak egiteko orduan, erantzun dutenen %77k supermerkatuak hautatzen dituzte eta %66k hipermerkatuak. Beste %40k denda espezializatuera ere jotzen dute, eta heren batek betiko saltokietara edo ohiko azoketara. Horretan ez dago alderdirik alergikoen eta intolerantziak dituztenen artean, baina bai autonomia erkidego batzuetatik besteetara. Nahiz eta gehienetan supermerkatuak eta hipermerkatuak izan aukera nagusiak, biga-

rren aukera gisa beti ez dira ageri betiko saltokiak edo ohiko azokak: Andaluzian, Aragoian, Asturiasen, Extremaduran, Galizian, Gaztela eta Leonen, Kanarietan, Madrilgo Erkidegoan eta Valentiako Erkidegoan nahiago dituzte denda espezializatuak.

ERRUTINAK

Inkestan parte hartu duten lagunen %47k adierazi dute eurek bereiz erosten dituztela alergia eta intolerantziak dituzten pertsonentzako produktuak. Eta %89k azpimarratu dute beti begiratzen dutela etiketak ohar edo jakinarazpen espezifikorik egiten ote duen. Etiketa, izan ere, funtsezkoa da elikagaiak sortutako intolerantziak eta alergia dituztenentzat, han agertzen baita informazio garrantzitsuena. Etiketatzeo araudiek esaten dute ekoizleak behartuta daudela alergia eta intolerantziak sortzen dituzten osagaien berri ematera, eta saihestu egin behar dutela beste produktu batzuetan ageri diren alergenoen bidez elikagaiak kutsatzea.

Gai horren inguruan lautik batek pentsatzen du produktuen etiketa sekula ez dela izaten behar bezain egokia, eta %48k uste dute batzuetan soilik izaten dela desegokia. Iruditzen zaie etiketetan ez direla behar adina zehazten gehigarriak, osagaiak, espeziak edo kontserbatzaileak, ezta horien kopuruak ere. Haien ustez, gainera, "trazak eduki ditzake" ("puede contener trazas") esaldia orokorregia da, eta ez du balio zalantzak argitzeko. Eta

GURE INKESTATUAK: NORK DAUKA ZER?



ELIKAGAIKIKO ALERGIKOAK
(parte hartu dutenen % 49,3 dira)

- Esnea eta eratorriak**
(galdekaten % 36,7k die alergia)
- Fruitu lehorrak**
(% 33,9k diete alergia)
- Fruta**
(% 29,9k dio alergia)
- Arrautza**
(% 20,7k dio alergia)

INTOLERANTZIA DUTENAK
(parte hartu dutenen % 70 dira)

- Laktosa**
(inkestatuen % 57,1ak intolerantzia dio)
- Glutena**
(% 32,9k intolerantzia dio)
- Fruktosa**
(% 17,6k intolerantzia dio)



Jokabide egokiak

Nekazaritzako Elikagaien Segurtasunerako Euskal Fundazioak (Elika) zenbait aholku ematen ditu elikagaiak sortutako alergia eta intolerantziak dituztenen bizimodua errazagoa izan dadin.



Erosketa egitean:

- **Etiketa irakurri**, eta une horretan eskura eduki alergia edo intolerantzia sortzen duten elikagaien zerrenda. Zalantza izanez gero, ez erosi produktu hori.
- **Zeliakoa** izanez gero, "glutenik gabea" edo "zeliakoek jateko modukoa" oharra ageri duten elikagaiak bilatu.

Elikagaiak prestatzean eta manipulatzean

- Alergia edota intolerantzia duenaren otordua *prestatu* lehenbizi, kutsadura gurutzatuak saihesteko.
- **Kontu handiz erabili tresnak** (hobe da alergikoentzat edo intolerantziak dituztenentzat soilik erabiltzea tresna batzuk).
- Ez erabili alergia edo intolerantzia sortzen duen elikagaien bat frijitzeko erabili den oliorik.
- **Ongi** garbitu elikagaiak egongo diren gainazal guztiak.
- **Gorde** ontzi hermetikoetan elikagai bereziak, hozkailuan bezala armairuetan ere.

Etxetik kanpo

- **Desagerrarazi** elikagai arazotsua dietatik, bai elikagaia bera eta bai osagai gisa eduki dezaketen produktu guztiek ere.
- **Ez jan** elikagai bat, baldin eta ziur ez badakigu ez daukala alergia edo intolerantzia sortzen duen osagaia.
- **Kontuz ibili** jaki elaboratuekin (oreak, bexamelak, zopatarako saldak eta zopak, ogi-birrinak, eta abar), gerta daiteke-eta alergia/intolerantzia sortzen duen osagaia izatea.

ITURRIA: 1.100 lagun baino gehiagori egin zaie inkesta, 17 autonomia erkidegotan, FACE eta AEPNAA elkarten laguntzaz.
OHARRA: Inkestatu ditugunen % 18,7ak bi gaitzak dituzte, intolerantzia eta alergia. Horrek azaltzen du zergatik ez duen 100 ematen bi portzentaien batuketak.

zenbaitetan, ekoizleari deitu beste aukerarik ez dute izan produktu batek osagai jakin bat baduen edo ez argitzeko. Informazioak zehatzagoa izan behar luke haien iritziz, eta irakurterazagoa ere bai, letra oso txikia izaten da eta. Gaztelania ez den beste hizkuntzetara egindako itzulpenek nahasmena sortzen dutela ere adierazi dute. Hori dela eta, honako irtenbide hau proposatu dute: etiketan atal berezi bat jartzea elikadura arloko alergiak eta intolerantziak dituztenentzat, erraz identifikatzeko modukoa eta ahalik eta zehatzena.

EROSKETA SEGURUA?

Elikadura arloko segurtasuna funtsezkoa da guztientzat, baina gure inkestan parte hartu duten bost lagunetatik batek adierazi du sekula ez

duela erabateko segurtasunik izaten erosketa edozein dendatan egiteko. Beste %37k diote batzuetan soilik sentitzen dutela segurtasun falta hori, eta %41ek, aldiz, erabateko segurtasuna izaten dutela beti. Horretan ez dago alderik alergikoen eta intolerantziak dituztenen artean, baina bai erkidegoen artean. Balear uharteetan, erosketak erabateko segurtasunez egiten dituztela diote parte-hartzaileen %53k, eta errioxarren erdiek, aldiz, beldurrez edo erosi ohi dutela adierazi dute.

Ildo horretan, %57ren iritziz, ohiko saltokietan sumatzen dute segurtasun falta gehien, %41ek hipermerkatuetan eta heren batek supermerkatuetan. Azkenik, Internet eta alergikoentzat eta intolerantziak dituztenentzat espezializatuta dauden dendak ez dira seguruak bostetik batentzat.

Segurtasun falta sumatzen dutenek honako arrazoi hauek eman dituzte hala sentitzeko: produktu espezifiko gutxi eskaintzen direla alergikoentzat eta intolerantziak dituztenentzat, informazioa falta dela, langileek ez dutela izaten aski informazio, eta kutsadura gurutzatua gerta daitekeela, bereziki produktu freskoetan.

Inkestan parte hartu duten bost lagunetatik ia lauren ustez, markek ez dute ahal duten guztia egiten alergenoren nagusirik gabeko produktuak lortzeko. Eta hamarretik zazpiti iruditzen zaie elikadura arloko erakundeak ere ez direla behar adina ahalegintzen kolektibo hori babesteko duten arauak eta kodeak lantzeko.

JOANGO AL GARA ZERBAIT JATERA?

Nola sentitzen da kolektibo hori etxetik kanpo jatera doanean? EROSKI CONSUMERek galdekatu dituen hiru lagunetatik bik adierazi dute alergia edo intolerantzia bat izateak baldintzatu egiten dituela. Are gehiago: bostetik hiruri iruditzen zaie

osasuna arriskuan jartzea dela, bereziki 10 urtetik beherakoei (halaxe adierazi dute haien gurasoen edo zaintzaileen %94k). Alderdi horretan, dena den, badira aldeak alergikoen eta intolerantziak dituztenen artean: alergikoen %69ri iruditzen zaie arriskutsua dela eta intolerantziak dituztenek %54ri.

Adin guztietakoen artean ageri den kezka da osagai kaltegarria ez ote dute plateretik kenduko hala eskatu arren, eta kutsadura gurutzatua gertatuko ote den janaria prestatzean. Eta beste beldur bat ere badute alergikoen (bereziki, 10 urtez beherakoei eta 10 eta 19 urte artekoen): medikuaren laguntza ez garaiz iristea edo inguruko inork ez jakitea nola jokatu behar den alergiako erreakzio bat izanez gero.

Elkarrizketetan parte hartu duten pertsonen euren zenbait neurri hartzen dituzte. Lehenik eta behin, saihestu egiten dituzte zenbait establezimendu: janari lasterrekoak (%47k), asiari sukaldaritzakoak, Italiakoak eta Mexikokoak (%40k, hurrenez hurren) eta *buffet* erakoak (%30ek). Gainera, azkenean norabait joatea erabakitzen bada, batzuek prozedura jakin bati jarraitzen diote beti.

Hasteko, %34k aurrez hartzen dute tokia, eta horien artean, %54k bere gaixotasunaren berri ematen diete langileei (jokabide hori ohikoagoa da alergikoen artean, intolerantziak dituztenen artean baino, eta, gehienbat, 10 eta 19 urte arteko gazteengan).

Behin jatekera joanda, inkestan parte hartu duten lagunaren %91k arreta handiz irakurtzen dituzte plateren inguruko azalpenak, elikagai kaltegarriren bat duten edo ez jakiteko, eta %79k zerbitzariarekin aztertzen dute plater bakoitzak zer-nolako osagaiak dituen. Azkenik, janaria eskatzen dutenean, erdiek baino zertxobait gehiagok egiaztatzen dute zerbitzariak mezua eman ote dion sukaldariari.

ARRETA KASKARRA EDO DESINFORMAZIOA?

Galdekatu ditugun guztiek izan dute noizbait esperientzia txarren bat etxetik kanpo jan dutenean. Erantzun duten lagunaren %13ri soilik esan izan die ez dietela otordurik emango alergia edo intolerantzia dutelako. Alderdi horretan ez dago alderik gaitz bat edo beste dutenen artean, baina bai erkidegoetan. Bereziki, Extremaduran, Madrilen eta Kantabriar suertatu izan dira halakoak.

Hori baino ohikoagoa izaten da jatekera langileak jakinaren gainean jarri eta, hala ere, elikagai kaltegarria platerean ageri dela ikusteak. Elkarrizketatu ditugun erdiei baino gehiagori gertatu izan zaie hori. Halakoetan, %85ek adierazi egiten diete langileei, baina %15ek ez dute egiten, eta, adituek gomendatzen dutenaren aurka, platerean datorrena jateko arriskua hartzen dute (intolerantzia dutenen %17k egiten dute hori eta alergikoen %9k). Gaitz horiek dituztenen ahotan gisa honetako esaldiak entzuten dira: "Nahiago duk nire arazoekin eragozpenik ez sortu" edo "Maniaz beteta nagoela pentsatuko dute". Langileei oharra egiten dietenen artean, berriz, egoera bat baino gehiago sortzen dira, baina ohikoena izaten da platera aldatu eta arazoa horrela konpontzea (halaxe gertatzen dela esan dute galdekaturak %84k).

Laburbilduz, inkestari erantzun dioten %25ek soilik uste dute ostalaritzako langileek arduraz jokatu ohi dutela alergikoen eta intolerantziak dituztenen kolektiboekin, eta %40ri iruditzen zaie batzuetan behintzat hala egiten dutela. Haatik, inkestan parte hartu duten ia guztiek adierazi dute ostalaritzako profesionalen beren burua formatu edo prestatu behar luketela elikagaiek sortzen dituzten alergiaren eta intolerantziaren zerkusian duten alderdi guztietan.

www.consumer.es

NOLA EGIN OHI DUTE EROSKETA?

	Saltoki batera baino gehiagotara joan behar izaten dut oinarriko produktuak eskuratzeko	Gure etxean, beti bereiz erosten dira alergikoen eta intolerantziak duten jateko produktuak	Beti begiratzen diet osagaiak	Beti egiaztatzen dut etiketak ohar berezirik baduen alergikoentzat/intolerantzia dutenentzat
GAITZA				
Elikagairen batekiko alergia	% 57,7	% 33,9	% 87,3	% 89,5
ADINA				
Elikagairen batekiko intolerantzia	% 56,9	% 29,2	% 86,9	% 87,7
10 urtez azpikoak	% 91,2	% 31,2	% 96,8	% 97,6
10 urtetik 19ra	% 79,2	% 32,1	% 96,2	% 100
20 urtetik 29ra	% 51,6	% 28,9	% 82,0	% 84,4
30 urtetik 39ra	% 54,3	% 25,7	% 85,4	% 90,7
40 urtetik 49ra	% 52,0	% 29,6	% 86,1	% 86,7
50 urte erago gehiago	% 45,8	% 34,4	% 84,6	% 83,3
GUZTIRA	% 57,0	% 29,8	% 86,8	% 88,6

*EROSKI CONSUMERek inkesta egin die 1.107 pertsonari www.consumer.es web-orriaren bidez. Horietako %88k elikagaiek sortutako alergiarekin bat edo intolerantziarekin bat pairatzen dute (edo biak), eta gainerakoek, berriz, gaitz horietakoren bat duen norbait izaten dute bere ardurapean (azken horien artean, lautik hirutan gurasoek erantzun diete galderei). Honako 17 autonomia erkidego hauek herriarretik erantzun dute: Andaluzia, Aragoi, Asturias, Balear uharteak, Errioxa, Euskal Autonomia Erkidegoa, Extremadura, Galizia, Gaztela eta Leon, Gaztela Mantxa, Kanariak, Kantabria, Katalunia, Madrilgo Erkidegoa, Murtzia, Nafarroa eta Valentziako Erkidegoa.

Kontuz zer jaten duzun!



Elikaren arabera, 170 elikagaik baino gehiagok sor ditzakete alergiak edo intolerantziak. Espainiako Estatuan, honako hauek ematen dute arazo gehien:

Zerealak garia da Espainian alergia gehien sortzen duen zereala. Gainera, glutena ere izaten du gariak, baita garagarrak, oloak eta zekaleak ere.

Barazkiak eta fruitak: alergiarik gehien sortzen dutenak arrosa-

karak dira (sagarra, udare, melokotoia, abrikota, aranak, gereziak eta marrubiak). 6 urteko haurren, frutek eragiten dituzte alergiaren %11 eta. Hamabost urtetik aurrera, alergia kasuen %85-90 barazkiek eragiten izaten dira.

Oskola duten fruitu lehorrak 15 urtetik aurrerako pertsonen izaten dituzten alergiaren %73 eragiten dituzte Espainian. Almendrek eta intxaurrek bereziki.

Lekaleak: 6 urtetik aurrera, lekaleak dira maiztasun handienarekin alergiak sortzen dituzten elikagaiak; nagusiki, dilistak, garbantzuak eta kakahueteak.

Arrautza: haurtzaroan alergia gehien sortzen duena da. Haurrak bi urte egin baino lehen agertzen da, eta desagertu egiten da lehen sei urteetan.

Behi-esnea: Hainbat erantzun anomalo

eragiten ditu, batzuk alergikoak eta besteak ez. Esnearen proteinak, laktosak, intolerantzia-fenomenoak sortzen ditu. Herritarren %2ri eragiten die.

Itsaskia: helduengan alergia gehien sortzen duten elikagaien artean, hirugarren lekuan ageri dira itsaskiak, batez ere krustazeoak.

Arraina: Espainian, bakailaoak, legatzak, mihi-arrainak eta

oilarrak eragiten dute alergiako erreakzio gehien. Ezohikoagoak dira sardinak eta atunak sortzen dituztenak.

Soja: ugaritu egin da azken urteetan, elikagai transformatu askotan ageri delako: labean eginak, latako atuna, zerealak, galletak, haurtxoentzako esnea, saltsak eta zopak...

Gehigarriak: kalkuluek diotenez, helduengan agertzen diren urtikaria

kronikoen %5-10 inguru, hein batean, zenbait gehigarrik sortuak dira (sulfitoek, glutamato monosodikoak edo benzoatoek). Gehigarri horiek erantsita, elikagaien ezaugarriak hobetu nahi izaten dituzte (kontserbatzaileak, koloratzaileak, zapo-indartzaileak...). Prozesu akutuek zerkusian gehiago dute intolerantziarekin, eta ez hainbeste alergiarekin.