

Elikagaiekiko intolerantziaren argi-ilunak

Zer onura edo kalte ekar dezake glutenik edo laktosarik gabe elikatzeak? Eta zer dago moda horien atzean? Gai hori abiapuntu, ariketa hauek proposatzen dizkizugu:

- Gaian sartzeko: galderei erantzun eta talde txikian komentatu.
- Entzun bideoaren zati bat eta esaldiak esandakoekin bat datozen adierazi.
- Entzun bideo osoa eta galderen erantzun zuzena aukeratu.
- Hitz elkartuak: testua osatu dagokion hitzarekin.
- Galderei erantzun eta ahoz komentatu taldean.



Janak kalte egiten digunean

Zenbait elikagaiekiko intolerantziari buruz arituko gara. Gaian sartzeko, erantzun galdera hauei eta komentatu binaka.

1. Batzuei esneak kaltea egiten die edota zailtasunak dituzte zenbait janari liseritzeko. Zuk baduzu kalte egiten dizun janaririk?
2. Noiz edo nola ohartu zinen arazo hori zenuela?

Dieta orekatuaren oinarria

Bideo-erreportaje honetan glutenik eta laktosarik gabeko dieten inguruan arituko dira. Entzun erreportajearen zati bat (01:42ra arte) eta ondoren, adierazi beheko esaldiak bideoan adierazitakoekin bat datozen.



	Bai	Ez
Dieta orekatuan, elikagaien aniztasuna baino garrantzitsuagoa da proportzio egokian hartzea.		
Dieta egoki batek beharrezkoa du esneak duen gantza.		
Otordu guztietan frutak, zerealak eta barazkiak jan behar genituzke.		
Modak ere eraginda, behi-esnearen kontsumoa asko jaitsi da.		

<https://labur.eus/nInKe>



Janariei intolerantzia

Orain entzun bideo osoa, eta ondoren, galderen erantzun zuzena aukeratu.

OMEren arabera zer ondorio ditu nutrizio desegokiak? Zein aipatu da?

- ☐ Gaixotasunak eragiteaz gain gure garapen fisikoa eta mentala hondatu ditzake.
- ☐ Osasunerako garrantzitsuak diren proteinen defizita sor dezake.
- ☐ Gaixotasun larriak izateko aukera gutxitzen du.

Besterik gabe, esnea gure dietatik kentzea ez da gomendagarria. Zer arrazoi ez du aipatu?

- ☐ Hazkuntzarako beharrezkoa dugulako.
- ☐ Kaltzio-iturri nagusienetako bat delako.
- ☐ Balio handiko proteinak dituelako.

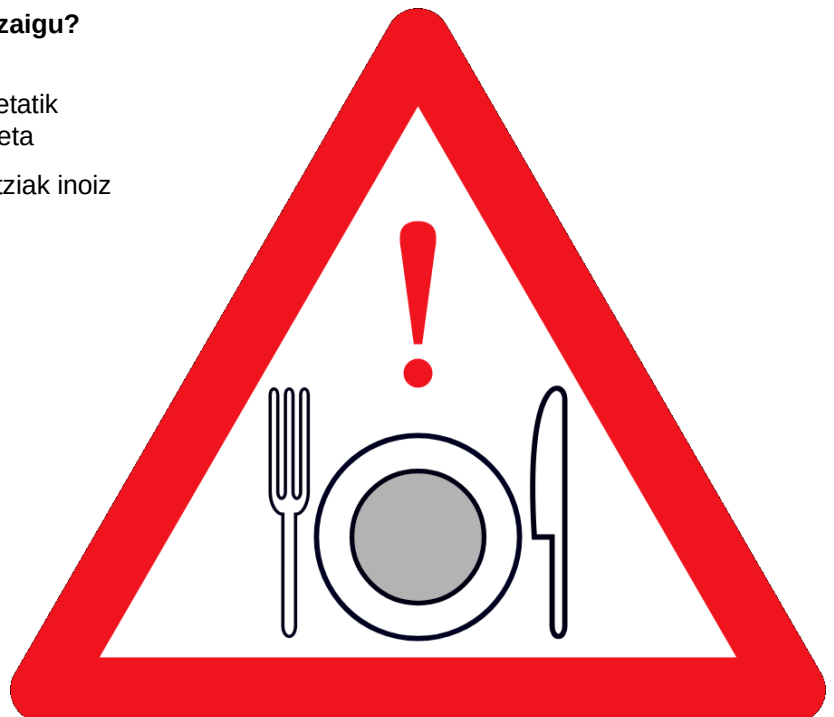


Zer dira aminoazido esentzialak?

- ☐ Animalia-jatorriko proteinen antzeko osagaiez osatutakoak dira.
- ☐ Pertsonen organismoek ekoizten dituzten aminoazidoak dira.
- ☐ Elikadura bidez bakarrik har ditzakegun aminoazidoak dira.

Bideo honen bidez zer mezu adierazten zaigu? Zein da aukera zuzena?

- ☐ Ez da gomendagarria, arrazoirik gabe, dietatik esnea baztertzea, elikaduran balio handia du eta
- ☐ Glutenarekiko eta laktosarekiko intolerantziak inoiz baino handiagoak dira.
- ☐ Glutenarekiko eta laktosarekiko alergia publikitateak asmatuak izaten dira.



Alergia esnari

Ez dira gauza bera esnari alergia izatea eta laktosari intolerantzia izatea. Artikulu honetan azaltzen dute bien arteko aldea. Bide batez, erreparatu hitz elkartuei, hutsuneetako guztiak horrelakoak baitira.

Errefusatzeko-prozesua / familia-aurrekariak / animalia-jatorriko / edoskitze-aroaren / behi-esnea / digestio-arazoak / alergia-erreakzioak / proteina-gramo

Alergia esnari

Zer da esnari alergia izatea?

Esnari alergia izatea sistema immunitarioak _____ (behia, ardia, ahuntza...) esnearen proteinen aurrean ematen duen aurkako erantzuna da.

Zergatik eragiten du alergia esneak?

Hautzaroan, lehenengoz _____ hartu ondoren, proteina arrotzak (giza-esneak dituenak ez bezalakoak) jasotzen dira, eta sistema immunitarioak neurririk gabeko erantzuna ematen du. Behi-esneak 30 eta 35 _____ inguru ditu. Guztira 40 proteina ezberdin dira: kaseinak (% 80) eta gazuraren proteinak (% 20). Horiek guztiek alergia eragin badezakete ere, kaseinek dute alergenikotasun handiena.

Nori eragiten dio esnearen alergia?

Behi-esneak eragindako alergia edonorengan ager daiteke, nahiz eta alergia-gaixotasunetan _____ dituzten haurrek aukera gehiago izan.

Kasu gehienetan, behi-esnearen alergia aldi baterako egoera da; izan ere, jaioberriaren bizitzako lehenengo hiletan agertzen da, _____ ostean behi-esnearen formula egokituak sartzen direnean. Prebalentzia adinarekin murriztu ohi da. Hiru urterekin, behi-esnari alergia zioten haurren % 80-85ek lortu du tolerantzia. Herrialde garatuetan, behi-esnearen alergiaren maiztasuna herritarren artean, oro har, % 2-3koa da.

Zer alde dago esnari alergia eta intolerantzia izatearen artean?

Esnari alergia izatea sistema immunitarioak esnearen proteinen aurrean ematen duen neurririk gabeko erantzuna da. Esneak eragindako intolerantzia aldiz laktosa (esnearen azukrea) digeritzeko zailtasuna da, laktosa entzimaren gabeziagatik, eta _____ eragiten ditu.

Gainera, sintomak oso ezberdinak dira. Esneak eragindako _____ oso argi eta nabarmen gertatzen dira esnea duen elikagai bat hartu ondoren. Laktosari intolerantzia zaionean, aldiz, _____ arinagoa eta luzeagoa da.

www.kontsumitzailea.elika.eus web ataritik hartutako testu-zatia.

Gure usteak

Bildu talde txikitan eta erantzun beheko galderei. Ondoren, komentatu zuen erantzunak taldeko guztiekin.

- 1) Elikagaien inguruan zabalduak daude hainbat uste, adibidez, "Ogiak gizendu egiten du" Web orrialde honetan elikagaiei buruzko beste hainbat uste faltsu kontsulta ditzakezu. ("Hamalau mito faltsu elikadurari buruz") Antzekorik ezagutzen duzu?
- 2) Bideoan glutenik eta laktosarik gabeko dieten modaz aritu da. Moda horiek zerk eragiten ditu gehien, zure ustez? Arrazoitu zure erantzuna.



Erantzunak

Dieta orakatuaren oinarria

	Bai	Ez
Dieta orekatuan, elikagaien aniztasuna baino garrantzitsuagoa da proportzio egokian hartzea.		☒
Dieta egoki batek beharrezkoa du esneak duen gantza.		☒
Otordu guztietan frutak, zerealak eta barazkiak jan behar genituzke.	☒	
Modak ere eraginda, behi-esnearen kontsumoa asko jaitsi da.	☒	

Glutenarekiko eta laktosarekiko intolerantziak

OMEren arabera zer ondorio ditu nutrizio desegokiak? Zein aipatu da?

Gaixotasunak eragiteaz gain gure garapen fisikoa eta mentala hondatu ditzake.

Besterik gabe, esnea gure dietatik kentzea ez da gomendagarria. Zer arrazoi ez du aipatu?

Hazkuntzarako beharrezkoa dugulako.

Zer dira aminoazido esentzialak?

Elikadura bidez bakarrik har ditzakegun aminoazidoak dira.

Bideo honen bidez zer mezu adierazten zaigu? Zein da aukera zuzena?

Ez da gomendagarria, arrazoirik gabe, dietatik esnea baztertzea, elikaduran balio handia du-eta

Behi-esnea

Zer da esnari alergia izatea?

Esnari alergia izatea sistema immunitarioak (animalia-jatorriko) (behia, ardia, ahuntza...) esnearen proteinen aurrean ematen duen aurkako erantzuna da.

Zergatik eragiten du alergia esneak?

Hautzaroan, lehenengoz (behi-esnea) hartu ondoren, proteina arrotzak (giza-esneak dituenak ez bezalakoak) jasotzen dira, eta sistema immunitarioak neurririk gabeko erantzuna ematen du. Behi-esneak 30 eta 35 (proteina-gramo) inguru ditu. Guztira 40 proteina ezberdin dira: kaseinak (% 80) eta gazuraren proteinak (% 20). Horiek guztiek alergia eragin badezakete ere, kaseinek dute alergenikotasun handiena.

Nori eragiten dio esnearen alergia?

Behi-esneak eragindako alergia edonorengan ager daiteke, nahiz eta alergia-gaixotasunetan (familia-aurrekariak) dituzten haurrek aukera gehiago izan.

Kasu gehienetan, behi-esnearen alergia aldi baterako egoera da; izan ere, jaioberriaren bizitzako lehenengo hiletan agertzen da, (edoskitze-aroaren) ostean behi-esnearen formula egokituak sartzen direnean. Prebalentzia adinarekin murriztu ohi da. Hiru urterekin, behi-esnari alergia zioten haurren % 80-85ek lortu du tolerantzia. Herrialde garatuetan, behi-esnearen alergiaren maiztasuna herritarren artean, oro har, % 2-3koa da.

Zer alde dago esnari alergia eta intolerantzia izatearen artean?

Esnari alergia izatea sistema immunitarioak esnearen proteinen aurrean ematen duen neurririk gabeko erantzuna da. Esneak eragindako intolerantzia aldiz laktosa (esnearen azukrea) digeritzeko zailtasuna da, laktosa entzimaren gabeziagatik, eta (digestio-arazoak) eragiten ditu.

Gainera, sintomak oso ezberdinak dira. Esneak eragindako (alergia-erreakzioak) oso argi eta nabarmen gertatzen dira esnea duen elikagai bat hartu ondoren. Laktosari intolerantzia zaionean, aldiz, (errefusatzeko prozesua) arinagoa eta luzeagoa da.

Transkripzioa

ESATARIA.- Glutena jateari utzi eta errendimendua hobetu duten kirolariak, digestioa arinak izateko laktosa hartzen ez duten artistak edo antzeztokian luzaroago irauteko elikatze ohiturak aldatu dituen aktorea. Ba al du oinarri zientifikorik honek guztiak?

Osakidetzak dioenez elikadura osasungarriak gaixotzeko arriskua murrizten laguntzen du eta horren oinarrian dieta orekatua dago, hau da, beharrezko nutriente guztiak neurrian ematen dituen dieta.

ESATARIA.- Osasun Erakundeen arabera dieta orekatuaren oinarrian zerealak, frutak eta barazkiak daude. Eguneko otordu guztietan jan beharreko elikagaiak dira horiek. Esnea eta esnekiak egunean bi edo hirutan hartu beharko dira eta elikagai proteikoak ere egunero jan behar dira, baina maiztasun txikiagorekin, hau da, haragia, arrautza, arraina eta lekaleak astean zehar banatu behar dira.

ESATARIA.- Gaixotasunak eta alergiak dira elikagaiak dietatik kentzeko arrazoia, nahiz eta modek eragin handia izan. Horren adibide da behi-esnearen kontsumoaren eboluzioa. Azken urteetan kontsumoa asko jaitsi da. Estatu espainiarrean mende hasieran pertsonako eta urteko 93 litro esne edaten ziren eta une honetan 73 litro esne edaten dira.

Ikertzaileek eta medikuek ordea, behi-esnearen ezaugarri osasungarriak nabarmentzen dituzte.

ARRATE LASA.- Nik esango nuke esnea dietatik kentzea inongo arrazoirik ez baldin badago ez dela batere gomendagarria. Zergatik? Ba, esnea delako gure elikaduran edo gure dietan balio biologiko altuko proteinak ematen dizkigun elikagai bat, kaltzio-iturri inportanteenetako bat, kaltzio eta fosforo-iturri inportanteenetako bat. Eta gero ere bai, badauzka beste bitamina batzuk eta beste mineral batzuk oso onuragarriak direnak.

ESATARIA.- Proteinak aminoazido-kateak dira, kate horietako begi bakoitza aminoazido bat da. Pertsonen organismoak aminoazido batzuk ekoizten ditu, baina beste batzuk derrigor elikaduraren bidez hartu behar ditu. Elikaduraren bidez bakarrik lor ditzakeen aminoazido horiei esentzialak deritze eta animalia-jatorriko proteinek bakarrik dituzte aminoazido esentzial guztiak.

Datuek, ordea, garbi adierazten dute esnearen kontsumoak urtetik urtera behera egiten duela.

ARRATE LASA.- Zer pasatzen da gaur egun? Pertsona batek edozein momentutan tripako min bat baldin badauka, edo buruko mina daukala edo edozein sintoma sentituz gero, oso modan jarri da esatea hori esnearengatik izan ahal dela eta batez ere, esnearen laktosarengatik. Eta orduan oso modan dago gaur egun laktosarik gabeko esnea hartzea edozeinek ez? Osea, nahiz eta jasanezintasuna dutenek edo ez dutenek. Eta beno, hor kontuz ibili behar gara. Esnea inportantea da, esnearen laktosa oso inportantea da, esnearen kaltzioa xurgatzen laguntzen digulako eta orduan ba beno, inongo arrazoirik eduki gabe esnea kentzea pertsona bati ba ez da gomendagarria.

ESATARIA.- Glutenik gabeko elikagaiak ere tendentziek elikaduran duten eraginaren adibide dira. Produktu horien salmentak urtetik urtera gora egiten du. Estatu Batuetan, esate baterako, populazioaren % 10ak glutenik gabeko elikagaiak jaten ditu eta jende-kopuru horren guztia erdiak ez du inolako osasun-arazorik.

FRANCISCO JAVIER AROCENA.- Estatu Batuetan moda da glutenik gabeko elikagaiak kontsumitzea; moda hori Euskal Herrira iristen ari da. Milioika dolar sortzen ditu glutenik gabeko elikagaien kontsumoak.

ARRASATE LASA.- Gure ustetan, pentsatzen dutelako gluten gabeko elikagai bat osasuntsuagoa dela, light bat edo dela pentsatzen dutelako ez? Eta hori ez da horrela.