

SABELEKO MINA SAIHESTEKO AHOLKU DIETETIKOAK

Aztura dietetiko bat edukitzeak ondo jasaten ez dituzun elikagaiak identifikatzea ahalbidetuko dizu, haien kontsumoa murrizteko edo saihesteko. Zure dietak askotarikoa eta osoa izan behar du, eta elikagai talde guztiak barne hartu behar ditu. Ez itzazu otordu oparoegirik egin; hobe da bost otordu erregular hartzea eta beti ordutegi berean: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, azkaria eta afaria. Estresa eragiten duten egoerak saihestu: kirola erregulariki egiteak estresa eta antsietatea arintzera lagunduko dizu. Jasaten duzun zuntz mota erregulatu eta litro 2 ur edan itzazu egunero gutxienez, batez ere, elikagai zuntzdunak hartzen dituzenean. Ez ezazu arropa esturik eraman. Ez ezazu erre. Ez ezazu edari alkoholikorik edan, ezta koipe asko duten elikagairik ere. Ez edan alkoholik eta ez hartu kaferik.

ELIKAGAIK	GOMENDATUAK	KONTROLATUAK (jasaten denaren arabera)	EZ GOMENDATUAK
ESNEKIAK	Soja-esnea, almendrak, olo arrunta. Soja-jogurta. Gazta lehor arraspatuak, parma kasu.	Jogurt gaingabetu naturala, bifidusekin, laktosa gutxiko jogurta, laktosa gutxiko esnea.	Esnea, gazta freskoak, esneki postreak. %30 koipe gaia baino gehiagoko gazta koipetsuak.
OKELAK/ HEGAZTIAK ARRAINAK	Txahal eta idi gihartsua, oilaskoa, indioilarra eta arrain zuriak: mihi-arraina, legatza.	Txerri gihartsua, arrain urdinak: atuna, sardinak, berdela, etab.	Arkumea. Txahal edo idi koipetsuen atalak. Arrain-kontserbak eta itsaskiak saltsan.
ARRAUTZAK	Osorik		Frijituak, beteak, saltsekin, etab.
HESTEBETEK	Urdaiazpiko egosia, indioilar-bularkia.	Bertoko urdaiazpikoa, solomoa, hanka errea (koiperik gabe).	Gainerakoak
FEKULAK	Patata, arroza, italiar pasta bete gabeak, ogi zuria, irinak eta semola.	Gailetak eta etxeko bizkotxoak.	Ogiak, txigorkiak, irinak eta zereal integralak edota haziekin. Lekak. Pastelak, opilak eta gaileta industrialak nahiz erregimenekoak.
LANDARE PRODUKTUAK ETA BARAZKIAK	Azenarioa, kuia, kuiatxoak, uraza.	Porruak eta lapikoko babarrun berdeak, zizak, zainzuri egosiak.	Pepinoa, tipula gordina, baratxuria, espinakak, zerbak, azak, brokolia, azalorea, piperrak. Azalak, pipitak eta landare guztietako zurtoinak.
FRUITUAK	Sagar arraspatua, egosia edo konpotan. Madaria, melokotoia, banana lirina.	Zitrikoak, kiwia, aranak, marrubiak.	Fruitu lehortuak: pikua, aranak, orejoiak, etab. Fruitu lehorrak, pipak, artoak.
AZUKREK ETA GOZOKIAK	Sakarina, aspartamoa, eta marmelada sakarinarekin.	Azukrea, ezti, marmeladak eta konfiturak, neurritz hartuak.	Txikleak, gozokiak, sorbitol, fruktosa eta txokolata. Diabetikoentzako gozokiak eta opilgintzako produktuak.
OLIOAK ETA KOIPEAK	Gordin: oliba olio eta ekilore olio	Gurina, margarina.	Esne-gaina, esne krema, izozkiak, saltsa koipetsuak, albardatuak, frijituak.
ONGAILUAK	Gatza eta belarrak.	Limoia	Ozpina, espezia minak, piperbeltza, baratxuria, eta salda-pastilak.
EDARIAK	Ura, infusio arinak. Maltako kafea. Barazki-salda.	Zukuak edo fruta zukuak, kafe eta te kafeinagabe.	Ura gasarekin, edari alkoholikoak, kafea, infusio libagarriak, freskagarriak, garagardoa, ardoa. Oilasko eta okel saldak.
EGOSKETAK	Egosiak, lurrunetan, labean, papillotean, plantxara eta erreak.		Frijituak, erregosiak, saltsa koipetsuak.

A H O L K U D I E T E T I K O A K