



# Lehen urtetik nerabezarora arteko elikadura

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

**Lehenengo urtea betetzetik pubertarora doan aldia oso lasaia da haziera fisikoari dagokionean, edoskitze-garaian eta nerabezaroran gertatzen diren aldaketa deigarriekin alderatzen badugu.**

IZAN ERE, HAUR BAT JAIO ETA LEHENENGO URTEAN BERE PISUA HIRUKOIZTU EGITEN DA. Laukoizteko, ordea, beste urtebete behar du. Beraz, haziera fisikoa askoz motelagoa eta egonkorragoa da bigarren urtean eta ondorengoetan. Baina denboraldi horretan haurraren garapen sozial, kognitibo eta emozional garrantzitsua ematen da, eta elikatzen ikaste-ko garaian hori guztia ere kontuan izan beharko dugu.



E. ARROJERIA

Haur baten energia-beharra —adinaz, altueraz eta pisuaz gainera— bere jarduera fisikoak baldintzatuko du. Baina, batez beste, 1-3 urteko haurrak 1.300 kcal beharko ditu egunero; 4-6 urte bitartekoak, 1.800 kcal; eta 7-10 urte artekoak, 2.000 kcal inguru. Energiaren banaketa egokia, garai honetan, honako hau litzateke: % 50-60 karbohidratoak, % 25-35 koipeak eta % 12-15 proteinak.

Proteina beharrak handiagoak dira haurra txikia denean, eta, hazten doan heinean, gutxitzen joaten dira. Gutxi gorabehera, 1-3 urteko haurrak 1,2 g proteina behar ditu pisatzen duen kilo bakoitzeko; 4-5 urtekoak, 1,1 g; eta 7-10 urtekoak, berriz, 1 g proteina kiloko.

Gatz mineralak eta bitaminak ere oso beharrezkoak dira haurrak haziera eta garapen normala izan dezan. Horien


JANARI-TALDEA	1-3 URTE	4-6 URTE	7-10 URTE
Esnekiak	100 ml/g; 4-5 egunero	150 ml/g; 3-4 egunero	240 ml/g; 2-3 egunero
Haragia-arraina	50 g; astean 4tan bakoitza	50-100 g; astean 3-4tan bakoitza	100-150 g; astean 3-4tan bakoitza
Arrautzak	2-3 astean	2-3 astean	3-4 astean
Hestebeteak	20 g; astean 2-4 aldiz	25 g; astean 2-4 aldiz	30 g; astean 2-4 aldiz
Zituak	Kikara erdia; egunero	Kikara erdia-oso; egunero	Kikara bat-bi; egunero
Ogia	Xerra eder bat; egunero	Bi xerra eder; egunero	3-4 xerra eder; egunero
Arroza-pasta	40 g; astean behin bakoitza	50 g; astean behin-bitan bakoitza	60 g; astean behin bakoitza
Koipeak	----- Hobe landare-jatorrikoak, animalia-jatorrikoak baino; 3 koilarakada olio egunean, gutxi gorabehera -----		
Fruta	1,5-2 ale egunero	2-3 ale egunero	3 ale egunero
Barazkiak	Platerkada egunero: egosia edo purea	Platerkada egunero: entsalada tartekatzen hasi	Platerkada egunero: denetik
Lekak	40 g; astean behin-bitan. Hobe purean	50 g; astean behin-bitan	60 g; astean bitan
Gozoak	----- Astean behin gehienez -----		

artean, haurraren lehen hamar urteetarako garrantzitsuenak kaltzioa, burdina, zinka eta D bitamina kontsideratzen dira, besteak beste. Hori guztia kontuan izanda, janari-taldean banaketa proposatu da adin-tarte horretarako (ikus taula).

Elikadura ohituren garapenean eragin nabarmena du familiak. Gurasoek janariekin duten jarrerak baldintzatzen omen du, neurri batean, haurrak zenbait janari onartzea edo baztertzea.

*“azkar, presaka, jateak ondorio kaltegarriak ditu haurraren elikadura-ohituretan”*

Otordu bat egiteko garaian, garrantzia eman behar zaio une horri, denbora eskaini jateari. Azkar, presaka, jateak ondorio kaltegarriak ditu haurraren elikadura-ohituretan. Otorduen banaketa egokia ere oso garrantzitsua da. Haurrak egunero 4 otordu egin behar ditu gutxienez (gosaria, bazkaria, askaria eta afaria), eta zenbait egoeratan 5 ere beharrezkoak izango dira. Gosari egokia nolakoa den aurreko alean azaldu genuenez, bazkarira pasatuko gara. Eguerdiko otorduan beti izango dugu lehenengo platera (barazkiak, arroza, pasta, entsalada...), bigarren platera (haragia, arraina, lekak arrozarekin...) eta postrea (fruta edo esnekiren bat).

Askarirako, egokiena fruta eta ogitar-tekoa (urdaiazpikoa, gazta, irasagarra, txokolatea, latako atuna, intxaurrak... egunero ezberdina) jatea da. Azkenik, afariak arina izan behar du: barazkiak edo zopa lehenik, ondoren arraina edo tortilla eta fruta edo esnekia amaitzeko. 

## Gaixotasun zeliakoa

Glutenak eragindako enteropatia ere deitzen da. Gaixotasun hau duten pertsonetan, gliadina glutenaren osagaiak heste meharreko biloak kaltetzen ditu. Ondorioz, elikagai gehien xurgatzea nabarmen murrizten da, eta sintoma hauek agertzen dira:

- Beherakoa, gantz azido ugari duten bolumen handiko gorotzak. Horrek pisua galtzea dakar eta, gaixotasunak luze iraunez gero, elikagai falta nabarmena.
- Anemia, gorputzak behar baino burdina eta azido foliko gutxiago xurgatzen duelako.
- Hezurretako mina eta hezurrak haustea ere gerta liteke, kaltzio eta D bitaminaren xurgatzea kaltetuta dagoelako.

Diagnostikoa egiteko, lehenengo, gorotzen analisi bat egiten da, koiperik eta xurgatu gabeko gantz azidorik ote dagoen ikusteko. Ondoren jeiunoaren (heste meharreko bigarren zatia) biopsia egiten da, eta hor argi ikusten da biloak atrofiatuta dauden edo ez.

1953an herbeheretar ikertzaile batzuek ikusi zuten haurretan gaixotasun zeliakoaren sintomak azkar desagertzen zirela, dietatik garia, garagarra, zekalea eta oloa kenduz gero. Orduan konturatu ziren zitu horietan zegoen glutenaren gliadinak eragiten zuela kaltea hesteetako biloetan.

Dietetariak, beraz, sintomak berehala desagerrarazten ditu, baina ez du inoiz lortuko gaixotasuna sendatzea; gaixoei berriro glutenaren emanaz gero, sintomak berriro agertzen dira. Beraz, lehenengo pausoa dietatik glutenaren duten janari guztiak ezabatzea izango da (lehen aipatutako 4 zituak eta horiekin ekoiztutako irin eta jaki guztiak), eta ondoren, gaixoak izan dituen galeren arabera, bitamina eta gatz mineral gehigarriak eman behar zaizkio.

Egia da glutenik ez duen dieta kontsumitzeak elikaduran aldaketa garrantzitsua ekartzen duela. Izan ere, gure gizartean janari asko eta asko daude garia oinarri dutenak. Baina, merkatuko eskaintza gero eta zabalagoa denez, aukerak ere pixkanaka anitzagoak dira gaixotasun hau jasaten dutenentzat, eta lasai kontsumi ditzakete artoa, artatxikia, arroza, soia, tapioka, kinoa... eta horiekin guztiekin ekoiztutako irin eta produktuak.

Hori bai, etiketak zehatz-mehatz irakurtzea ezinbestekoa izango da;

izan ere, batzuetan janari zuzenean gehitzen zaie glutenari, prozesatzeko garaian, eta saltsak, etab. egiteko ere erabiltzen da substantzia hau. Kontuz honako janari hauekin (beti etiketak ongi begiratzea komeni da):

- Saltxitxak, hestebeteak, haragi begetalak, frijituak... beraien ekoizpenean, maiz, glutenaren duten zituak erabiltzen dira.
- Saltsa duten aurrez prestatutako janariak; saltsa horien ekoizpenerako, garia erabiltzen da askotan.
- Latetan saltzen dituzten barazki eta lekak.
- Sobreko zopak.
- Gailetak, pastak, gozoak...
- Garagardoa, ginebra, whisky eta garagar maltatua duten teak.

Aldiz, lasai jan ditzakete:

- Esneki guztiak.
- Modu naturalean eta aurretik prestatu gabe dauden haragi eta arrain guztiak.
- Barazki fresko edo izoztu guztiak eta fruta fresko eta latako guztiak.
- Aurrez prestatu gabeko lekak.
- Azukreak, marmeladak, txokolatea...
- Artoa, arroza, artatxikia, kina eta fruitu lehorrez eginiko zitu, irin, pasta eta ogiak.



ARTXIBOKOA

- Ardoa, kafea, edari karbonatatuak...

Gaixotasun kronikoa denez, sintomak hobetzean ez da komeni lasaitu eta berriro glutenari hartzen hastea. Sintoma txikiak berehala agertzen dira, baina larriak (desnutrizioa, anemia...) zortzi asteren buruan hasten dira nabaritzen. Gainera aldi batean glutenari hartu-utzi ibiliz gero, azkenean dietak ere ez du lortzen gaixotasuna hobetzea, eta eritasun larriagoak sortzen dira: jeiunoileitis ultzeroso kronikoa, minbizia eta linfomak... Glutenik gabeko dietari eusteak arrisku horiekin guztien gutxitzea eragingo du.