



Hirugarren adinekoen elikadura

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Jateko ohitura egokiak izatea beti da ona, baina zahartzaroan berebiziko garrantzia du, gaixotasunen bat agertzeko aukerak ugaritu egiten baitira. Ongi elikatuz gero, elikadurarekin zerikusia duten gaixotasunak saihestuko dira, eta endekapenezko gaixotasunak ez dira hain bizkor garatuko. Inongo zalantzarik gabe, pertsona bat ongi elikatzen bada, gorputzaren erantzun immunologikoa askoz ere eraginkorragoa izango da.

BERROGEITA HAMABOST URTETIK AURRERA, gorputzaren metabolismoa moteldu egiten da; hau da, jarduera bera egiteko gorputzak energia gutxiago erabiltzen du eta, ondorioz, eguneroko energia-beharrak egokitu egin behar dira. Izan ere, denborarekin gorputzaren osaera aldatu egiten da. Giharrak urritu egiten dira eta, koipea, berriz, pilatu; eta koipeen gastu energetikoa askoz ere baxuagoa denez, kilokaloria gutxiago behar ditugu urteak aurrera doazen



ARTXIBOKOA

neurrian. Beraz, zahartzaroan, dentsitate nutritibo handiena eta kaloria-kopuru txikiena duten janarien aldeko apustua egitea komeni da eguneroko menuak antolatzeke garaian.

Era berean, proteina asko hondatzen direnez, zahartzaroan proteina-behar handia izaten dugu gizakiok, ia haurtzaroan adinakoa: daukagun kilo bakoitzeko proteina gramo bat hartzea gomendatzen dute adituek. Horietatik % 60 animalia-jatorrikoak izatea komeni da eta beste % 40 barazki-jatorriko produktuetatik eratorriak.

Gatz mineralen eta bitaminen beharra ere, adibidez, kaltzioarena, nabarmen handiagoa da pertsona helduenekin

alderatuz gero. Hezur-egitura sendo mantentzeko eta osteoporosi-arazoak saihesteko haurdun dagoen emakumeak adina kaltzio hartzea gomendatzen da, eta esnekietatik eratorria bada askoz ere hobeto. Hala ere, beherakoak eragozteko eta haizerik ez izateko, hobe laktosa ez duten jogurtak eta gazta hartzea. Izan ere, adinarekin, laktosa metabolizatzen duen entzima urritu egiten da hesteetan eta laktosadun esneki gehiegi hartzeak kalte egin dezake.

Zahartzaroari lotutako itsutasunari aurre egiteko, berriz, bitamina antioxidatzaileak (C, E eta A bitaminak) ugari hartzea komeni da. Zenbait ikerketak erakutsi dute bitamina horiek begia endekapen makularretik babesten dutela.

Bestalde, almidoia duten janariak eguneroko behar dira, baina kontu handia eduki behar da karbohidrato simpleekin, insulinarren lana errazteko eta hipogluzemiamia- eta hipergluzemiamia-arazorik ez izateko. Hala ere, dieta orekatuari jarraitu, pisu egokia izan eta ariketa fisikoa apur bat eginez gero, insulinarren ekoizpena ia ziurtatua dago.

Ura ere ezinbestekoa da adineko pertsonentzat; izan ere, zahartu ahala, gorputzak lehortzeko joera du eta ez dugu egarririk sentitzen. Baina egarririk ez izanda ere, egunean litro eta erdi ur edatea komeni da, batez ere goizean jaikitakoan, afalostean eta otorduetatik at, urak gorputzeko toxinak kanporatzen eta, aldi berean, gernu-sistema babesten laguntzen baitu. Ura edateko ohiturarik ez badugu, primerakoak dira zukuak, zopa, salda, infusioa, barazkiak eta frutak.

Janari egokia modu egokian prestatu

Digestio astunak ez izateko, janariak prestatzeko moduari arreta berezia ipini behar zaio; aukerarik egokienak labea, lurrina eta plantxa dira. Frijituak, berriz, zenbat eta gutxiago hobeto, janariak koipe asko xurgatzen duelako. Horrekin kilokaloriak nabarmen gehitzea eta digestioak astunagoak izatea besterik ez da lortuko. Janariak egosteko garaian, ez da komeni ur asko erabiltzea, ezta denbora luzez egostea ere, bitaminak ez galtzearen.



Adituek C, E eta A bitamina asko hartzea gomendatzen dute zahartzaroari lotutako itsutasunari aurre egiteko.

Bestalde, adineko pertsona askok gatzik gabeko dieta egin behar izaten dute, eta kasu horietarako espeziak lagungarriak dira: perrexila, oreganoa, albahaka, piperrautsa, piperbeltza, iltzea eta abar.

Idorreria-arazoak ere nahiko ohikoak izan ohi dira zahartzaroan. Kasu horietan, ur asko edan eta zuntza duten janariak eguneroko jan behar dira, barazkiak, frutak, lekak, zereal integralak eta abar.

Janaria eta botikak

Hirugarren adineko pertsona askok botikak hartu ohi dituzte eguneroko eta adituek geroz eta gehiago nabarmentzen dituzte botiken eta janariaren arteko elkarrekinak. Oso garrantzitsua da botikak noiz eta nola hartu behar diren jakitea; horregatik, medikuak emandako azalpenak oso gogoan hartu behar dira. Hala ere, zenbait botika errezetarik gabe eta,

“zahartzaroan proteina, bitamina eta gatz mineral asko eta kaloria gutxi behar dira”

ondorioz, inongo kontrolrik gabe hartu ohi dira, adibidez, azidoen aurkakoak eta laxanteak. Horiek hartzerakoan, litekeena da janariaren bidez barneratzen diren osagai nutritiboak askoz gutxiago xurgatzea, eta horrek osasunean eragitea. Esate baterako, azidoaren aurkakoek azido folikoa eta burdina xurgatzea eragozten dute, diuretiko batzuek gosea kentzen dute eta laxanteek A eta D bitamina, kaltzioa eta fosforoa xurgatzea eragozten dute.

Beraz, eguneroko otorduak kontu handiz antolatzeaz gain, kontu eduki botika eta janariaren arteko elkarrekinak eta zalantzaren bat izanez gero galde-tu medikuari.

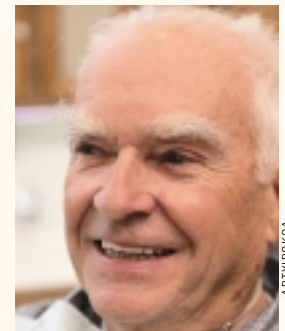
Murtxikatze arazoak dituztenentzako irtenbideak

Hirugarren adinekoen artean ohikoak dira murtxikatze arazoak, batzuetan hortz eta hagin batzuk falta direlako eta beste batzuetan hortzordea dutelako. Horregatik, kasu askotan janari batzuk beste batzuk baino errazago jaten dira; adibidez, fruitu lehorrak ez dira gustuko janaria, maiz hortz eta hortzoi tartean gelditzen direlako. Haragia ere, batez ere animalia zaharrena, kosta egiten da murtxikatzea. Errazen jaten dena haragi zuria da, samurrena delako. Barazkiak nahastu eta dena pure eginda ere jan daiteke, beste aukerarik ez badago. Hala ere, otordu guztietan hiru plateren egitura errespetatzen bada hobeto, janariak alde psikologiko bat baduelako eta adin horretan berebiziko garrantzia duelako horrek.

Lehen aipatu dugu hirugarren adinean proteina-beharra handia dela, eta behar hori asetzeko aukera paregabea dira arrautzak. Murtxikatze arazoak baditugu eta kolesterolarekin arazorik ez badugu, arrautzak lasai jan ditzakegu; gainera, primerako proteina dute, naturan dagoen onena. Arraina, esnea eta esnekiak ere haragia baino errazago jaten dira eta antzeko proteina-kopurua dute denek. Garai batean gure aitona-amonek gustuko zuten arrautza irabiatua esnearekin; jaki horrek proteina, bitamina eta gatz-mineral premiazko gehienak ditu.

Murtxikatze arazoak dituztelako edota gaixotasun batzuen ondorioz jateko gogorik ez dutelako, zenbait adinekoren elikadura-ohiturak nahiko eskasak eta gabezia askokoak izan ohi dira. Horri aurre egiteko geroz eta janari prestatu gehiago dago eta, ondo aukeratuz gero, aukera ezin hobea dira. Fruta eta esnekiek, berriz, prestaketarik ez dute behar eta beti eskura edukitzea gomendatzen da, adinekoen beharrak asetzeko primerakoak direlako.

Merkatuan badira murtxikatze arazoak dituzten pertsonentzat egokiak diren zenbait produktu gorputzaren beharrak asetzeko prestatuta, irabiakiak adibidez. Baina produktu horiek bi arazo dituzte: batetik, nahiko garestiak dira eta, bestetik, aspergarriak dira. Beraz, murtxikatze arazoak daudenean komeni da janari bigunen aldeko apustua egitea, baina ahal dela betiko ohiturei eutsiz.



ARTXIBOKOA