

BEHERAKO ARINA ETA AKUTUA IZATEAN ELIKATZEKO GOMENDIOAK

BEHERAKO AKUTUA

Lehen 12-24 orduetan, likido argiak baino ez hartu.

Orduro edo bi orduro 100 eta 300 cc artean hartu, tolerantziaren arabera eta libratu ostean.

Likidoek eta elikagaiek epel egon behar dute, 15 eta 30 °C artean.

24 ordu igaro ostean hobeto sentituz gero, beherako arinaren dietara igaro.

BEHERAKO ARINA

Elikagaiak poliki-poliki gehituz joan. Elikagairen batek sintomak okertzen badizkizu, utzi hori hartzeari, erabat sendatu arte.

Hiru ordu laurdenero 100 eta 500 cc artean edan, bakoitzak ahal duen heinean.

Elikagaiak epel daudela hartu: 15 eta 30 °C artean. 48 ordu igarota hobeto sentituz gero, dieta normalari heldu.

GOMENDATUTAKO LIKIDOAK ETA ELIKAGIAK

Likidoak: Gasik gabeko ura, infusio arinak (kafeinarik gabeko tea, kamamila, melisa, etab.), koiperik gabeko salda argia (dendetako saldak ez), eta erantsitako azukrerik, fruktosarik zein sorbitolik gabeko sagar zukua. Azukrerik gabeko gelatina. Edari isotonikoak (galdutako mineralak berreskuratzen laguntzeko).

Elikagaiak: Sagarririndua, gisatua edota konpotan; azenario egosiaren zopa edota krema; arroz semolazko edota tapiokazko zopa edota krema.

Ez gehiegi gozatu: gatza neurrian erabili, limoi zukua, edulkoratzaile artifiziala (sakarina edota aspartamoa).

Likidoak: Gasik gabeko ura, kafeinarik gabeko kafea edota tea, edari isotonikoak, gelatina, arrozeko edota sojatzko esnea.

Frutak: sagarra eta udarea labean edota konpotan, irasagarri konpotan, oso platanoa heldua.

Barazkiak: patata, kalabaza, azenarioa, kalabazina, betiere egosita eta purean.

Esnekiak: jogurt gaingabetu naturala edota sojatzkoa; azukrerik, fruktosarik edota sorbitolik gabe. Gazta lehor birrindua.

Zerealak: arroza, gari edota arroz semola, tapioka, polenta, arrozeko gailetak, bete gabeko pasta, ogi eta xigorki naturalak (integralak ez).

Elikagai proteikoak: Urdaiazpiko egosia, azalik eta koiperik gabeko oilaskoa, txahalki eta txerriko koipegabea, arrainak, arrautzak (frijituta ez).

Egosteko modua: irakinda, plantxan, lurrinetan. Elikagaiek oso bigun egon behar dute.

Gozagarriak: oliba edota ekilore olioia (5 g-ko koilarakada bat plater bakoitzeko). Edulkoratzaile artifiziala: sakarina edota aspartamoa. Ahal dela, ez jan fruktosa edota sorbitola erantsita duen elikagairik. Gatza neurrian hartu. Limoi zukua.

ELIKAGAIEN BANAKETA

Lehen 12 orduak igaro ostean:

Gosaria:	
Infusio arina, sakarinarekin eta limoiarekin	150 cc
Sagarrezko irabiakia edota konpota, azukrerik erantsi gabe	150 cc
Hamaiketakoak:	
Sagar birrindua naturala	125 g
Infusio arina, sakarinarekin eta limoiarekin	150 cc
Bazkaria:	
Azenario krema, arroz semolarekin	250 cc
Infusio arina, sakarinarekin eta limoiarekin	150 cc
Askaria:	
Sagar zukua, azukrerik erantsi gabe	200 cc
Afaria:	
Azenario zopa edota krema	250 cc
Azken orduan:	
Infusio arina sakarinarekin eta limoiarekin	150 cc

Gosaria:	
Sojatzko edota arrozeko esnea	Kikara bat
Arrozeko gailetak	Bi unitate
Mermelada sakarinarekin	Bi koilarakada
Hamaiketakoak:	
Sagar birrindua	Unitate bat
Infusio arina, azukrerik gabe	150 cc
Bazkaria:	
Azenario eta patata purea	150 g
Poché arrautza	Unitate bat
Udare konpota	150 g
Infusio arina, azukrerik gabe	150 cc
Askaria:	
Jogurt natural gaingabetua	Unitate bat
Arrozeko gailetak	Bi unitate
Afaria:	
Arroz egosia	120 g
Urdaiazpiko egosia	50 g
Sagarra labean	150 g
Infusio arina, azukrerik gabe	150 cc

