

BEHERAKO ARINA ETA AKUTUA IDORRERIA

Idorreria esaten zaio astean 3 aldiz baino gutxiagotan egiten den heste hustuketari (libratzea). Eginkariak gogorrek eta lehorrek izan daitezke eta batzuetan mina eragiten dute kanporatzerakoan.

Heste hustuketa ohiturak aldatu bazaizkizu, kontsultatu sendagileari aholku hauek jarraitu baino lehen.

Idorreria prebenitzeko, hainbat neurri har ditzakezu:

- Kontsumitu zuntz gehiago.
- Ahal dela ez jan zuntzik gabeko elikagaiak; hala nola, gazta, patata frijituak, elikagai finduak (opil industrialak, instanteko purea, eta abar).
- Edan likido gehiago. Hartu egunean gutxienez 4 basokada ur gehiago.
- Egin ariketa maiz eta modu konstantean.
- Ez eutsi eginkariak egiteko gogoari.

ZUNTZ ASKO DUTEN ELIKAGAIAK

- Barazkiak: Orburuak, zainzuri berdeak, ilarak, espinakak, artoa, zerbak.
- Frutak (ahal dela, azal eta guzti): Udareak, aranak, laranjak, sagarrak, mizpirak, guaiabak.
- Lekaleak: Guztiak
- Fekulak: Bihi osoko ogia, arroza eta pasta, irin osoa, oloa, gari zahia, zuntzetan aberatsak diren gosaritarako zerealak, arto krispetak.
- Fruitu lehorrak.
- Liho haziak.
- Zuntzetan aberatsak diren gehigarriak. Kontsultatu beti zure sendagileari.

Saihestu beharreko elikagaiak:

Gazta, alkoholdun edariak, txokolatea, banana oso heldua, kafeinadun edariak, azukre asko duten elikagaiak.

Zer egin daiteke zuntz gehiago hartzeko?

- Egunean 2 katilukada fruta eta 2 katilukada eta erdi barazki kontsumitu.
- Ogi zuriaren ordeztu bihi osokoa jan.
- Aste bitan lekariak jan.
- Jogurtari, frutari, irabiakiei edo bestelako elikagaiei gehitu gari zahi, liho hazi edo olo koilarakada bat.
- Prestatu bihi osoko arrozarekin edo pastarekin egiten diren errezeta berriak.
- Erosi errazioko gutxienez 5 g zuntz dituzten elikagaiak.

DIETA ALDATU AURRETIK GOGOAN IZAN HONAKOAK:

- Baliteke dietan zuntza sartuta sabeleko mina izatea, hala nola, hantura, haizeak edo kolikoak. Ondoz horiek ekiditeko, zuntza duten elikagaiak dietan pixkanaka sartu beharko dituzu.
- Ziurtatu likido gehiago hartzen duzula. Horrela, zure gorputzak zuntza hobeto onartuko du eta eraginkorragoa izango da.
- Lekaleek eragiten duten ondoeza arinagoa izan dadin, egin kasu aholku honi: Egosi 3 minutuz ur askotan, estali eta eduki beratzen gau osoan. Irakuzi ur ugarirekin eta prestatu su baxuan.