

26. GAIA: GILTZURRUN GUTXIEGITASUNA, GILTZURRUN LITIASIA ETA GOTA DUTEN GAIXOEN BEHAR DIETETIKOAK

1.- GILTZURRUN GUTXIEGITASUNA

1.1.-Nutrizioarekin erlazioa duten faktoreak

1.- Giltzurrunarekin erlazioa duten sustantzien kopurua egokitu beharko da

2.- Giltzurrunaren ezintasunagatik galtzen diren sustantziak ordezkatu beharko dira

(era egoki batean elikatu)

1.2.- Dietaren ezaugarriak

*Makromantenugaiak

Energia, Gluzidoak, Lipidoak: Normokalorikoa, hau da DIETA OREKATUA

Proteinak: Giltzurrunaren funtzionamenduaren arabera

Gomendioa hurrengoa da: 06-08g/kg/egun

Adibidez: 70kg pisatzen duen persona batentzat ⇨ 42- 56 g/kg/egun

Ahal den heinean, balore altuko proteinak izan beharko dira (Arrautzaren proteinak adibidez)

*Mikromantenugaiak

-Sodioa:

Kasu bakoitzera egokituko da

+/- 1400-1800 mg Na⁺/ egunean

-Potasioa

40-70 Eq/egun (murriztuta)

-Ura:

Diuresiaren arabera

Diuresia normala den kasuetan 1ml/Kcal

-Fosforoa:

Fosforoaren ezabapenean arazoak

Fosforo mailak odolean igo daitezke

Ahoratzea 800-1000 mg **murriztu**

2.- GERNU BIDEETAKO LITIASIA

Definizioa: Kalkuluaren eraketa, organismoko organo barne-hutsetan

Kalkuluak sustantzia organiko zein inorganikoz osatuak egon daitezke.

2.1.-Litiasi motak

- Litiasis kaltzikoa
 - Litiasi oxalokaltzikoa (kasuen %65-70)
 - Litiasi fosfatokaltzikoa
- Litiasi urikoa (Kasuen % 3-15)
- Litiasi infekziosoa (Kasuen % 4-6)
- Litiasi cistnikoa (Kasuen < % 1-2)

2.2.- Dietaren ezaugarriak

- Gernuaren diluzioa:
 - Neurri erraza eta garrantzitsua da
 - Egokiena: 3-3,5 litro/egun
 - Erdia ura izan behar da (KONTUZ!!! Kaltzioan aberatsak diren urak)
 - EZ dira egokiak:
 - Alkohola duten edariak
 - Esnea (kaltzioa)
 - Tea, ziazerbak (oxalatoa)
- Energia:
 - Dieta normokalorikoa
- Gatza

- Dieta hiposodikoa
- < 5-6g gatz/egun
- Proteinak
- Proteinetan baxua den dieta
(animalia jatorriko proteinak batez ere)
- Energiaren %12-15
- Gantzak eta Gluzidoak:
- Dieta orekatuaren portzentajeak (energiaren %30)

** Azukre sinpleak:*

- Azukre sinpleak saihestu (< 10%), gernuan agertzen den kaltzio kopurua handitzeagatik (xurgapena inhibituz)
- Alkohola:
- Ez da gomendatzen
- Azido urikoarekin erlazionatzen da
- Zuntza:
- Zuntza kopuru handitu behar da: +/- 35-40g/egun
- Zuntza + Kaltzioa = Xurgagarria EZ den Konplexua, beraz, kaltzioaren irazpena txikitzen da
- Azido zitrikoa:
- Kalkuluaren erakuntzaren inhibitzailea da
- Modu eraginkorra: 3,5-5 g gauez

3.- HIPERURIZEMIA ETA GOTA

Definizioa: Gota azido urikoaren kristalen akumulazioagatik gertatzen den patología da, hau da, artikulazioetan gertatzen diren azido urko gordetegiak dira

Gota agertzeko arrazou nagusia hiperuricemia da (odoleko azido uriko maila altuak)

Elikagaietan topatzen ditugun PURINAK, azido urikoan degradatu egiten dira

Azido urikoa gernu bidez ezabatzen da

Odoleko balioak:

Emakumeak: 7mg/100ml

Gizonak: 7,5 mg/100ml

Hiperurizemia gertatzeko arrazoiak:

- a) Gehiegizko produkzioagatik (genesi endogenoa)
- b) Purinen gehiegizko ahoratzea Az.urikoa
- c) Az.urikoaren ezabapen eskasagatik

3.1.- Dietaren helburuak

- 1.- Purinetan baxua den dieta
- 2.- Obesitate maila gutxitu
- 3.- Alkohola duten edariak saihestu

Debekatuta dauden elikagaiak

- Erraiak
- Gantzetan aberatsak diren arrainak
- Itsaskiak
- Haragia
- Arraina
- Lekaleak
- Zainzuriak, txanpiñoi, azalorea...
- Barautasun egoerak ere ez dira gomendagarriak