

## **DIETAREN BURDIN KANTITATEA ETA XURGAPEN-PORTZENTAIA**

### **SARRERA**

Elikagaien burdina bi motatakoa da: hemo burdina (hemoglobina, mioglobina, zitokromoak, etab.) eta ez-hemo burdina (ferritina, hemosiderina, etab.).

Hemo burdinak xurgapen-maila altua du, eta ez dago beste faktore dietetikoaren mende, independentea da.

Ez-hemo burdinak, ostera, bere era erreduzitan ( $\text{Fe}^{2+}$ ) egon behar du hobeto xurgatzeko. Horrexegatik, erredukzioa bermatuko duten faktore guztiak lagungarriak dira haren xurgapenerako. Adibidez, C bitamina.

Bestalde, haragiaren eta arrainaren proteinek ez-hemo burdinaren xurgapena errazten dute, zenbait aminoazidori esker (Lys, Cys, His, Met, etab.). Aminoazido horiek burdina berarekin konplexu disoziagarria eratzen dute eta batzuk ezaugarri erreduzitzaileak ere badituzte.

Hori guztia dela eta, otordu jakin batean zenbat burdina xurgatuko den zehazteko, ez da nahikoa jakitea zenbat burdina duten elikagaiak, zeren hainbat aldagai agertuko dira:

Zer motatako burdina den

Jandako haragi- edo arrain-kantitatea

Hartutako C bitamina kantitatea

### **HELBURUA**

Otordu baten burdina-edukia eta mineral horren xurgapen-portzentaia estimatuko da burdinaren xurgapena baldintzatzen duten faktore batzuk aztertuz gero.

### **MATERIALA**

Elikagai-konposizioaren taulak

TAULA 1. Zenbait otordutako burdinaren xurgapen-maila (erabilgarritasuna)

OTORDU-MOTA	BURDINA ZURGAPENAREN PORTZENTAJEA (%)			
	Fe ez-hemo		Fe hemo	
	Gizonak	Emakumeak	Gizonak	Emakumeak
<b>Baliabide baxua:</b> < 30 g haragi edo arrain eta < 25 mg C bitamina	2	3	15	23
<b>Baliabide ertaina:</b> < 30 g haragi edo arrain eta 25-75 mg C bitamina edo 30-90 g haragi edo arrain eta < 25mg C bitamina	3	5	15	23
<b>Baliabide altua:</b> > 90 g haragi edo arrain edo > 75 mg C bitamina edo 30-90 g haragi edo arrain eta 25- 75 mg C bitamina	4	8	15	23

### PROZEDURA:

Otordu baten burdinaren ingestioa eta xurgapena estimatzeko hurrengo puntuak kontuan hartuko dira:

- Esan behar da animalia-jatorriko elikagaietan (haragia, arraina, arrautza, etab.) agertzen den burdinak banaketa hau duela: % 40 hemo motako burdina da eta gainerako % 60a ez-hemo motakoa. Salbuespena animalien odola da, non agertzen den burdina osoa hemo motako burdinatzat hartzen baita.

Landare-jatorriko elikagaietan (zerealak, lekaleak, barazkiak, frutak..), ordea, agertzen den burdina guztia ez da hemo motakoa.

- Burdinaren gomendio dietetikoak heldu gazte eta osasunentzat 10 mg/egunekoak dira eta 18 mg/egun emakume kasuetan.

- Mineral horren beharrian nutritiboak, hau da, eguneko galerak betetzeko 0,9-1,5 mg/egun dira gizonezkoentzat eta 1,3-2,0 mg/egun dira emakumezkoentzat. Kopuru hori xurgatu behar den gutxienezko kantitatea da. Mineral horren erabilgarritasuna zenbait faktoreen bidez baldintzatuta dagoenez, gomendutako ingestioak handiagoak dira.

Kalkulatu behar da otordu hori nahikoa izango den beharrian eta gomendio horiek betetzeko.

### 1. ariketa:

Hegoafrikako janari tipiko bateko elikagaiak eta kantitateak hartu eta duten burdina kopurua aztertzea erabaki du (horretarako, elikagaien konposizio-taulak erabiliko ditu).

- Behi gibela (50 g), arroza(100 g), mandioka (75 g)
- Arto-opila (35 g)
- Pomeloa (200 g)

Estimatu behar da irentsitako burdina kantitatea eta horretatik zenbat xurgatu den. Halaber, konprobatu behar da otordu horrekin burdinaren gomendio dietetikoak betetzen diren eta, ez bada lortzen, zein portzentajetan betetzen diren.

### 2. ariketa:

Zer gertatzen da pomeloren ordeztan platano bat jaten badugu (200 g)?

**3. ariketa:** Zer gertatzen da, europar erara prestatzen badugu (txerria kontsumitzearen kontuagatik) eta 50 g gibel ordeztan, 35 gramo odolki eta 25 gramo txerri-gihar jarriko bagenu? Eta gibela odola-egosiarekin ordezkaturiko bagenu?

Ariketa horietan agertzen diren elikagaien konposizioa:

Elikagaia	Zati jangarria (gramo bakoitzeko)	Fe (mg/100g zati jangarria)	C bitamina (mg/100g zati jangarria)
Arroza	1	0,1	1,7
Mandioka	1	1	0
Gibela	1	6,8	22
Arto-opila	1	4,7	0
Pomelo	0,65	0,25	40
Banana	0,66		9,9
Odolki (egosia)	0,97	22	0
Txerri-giharra	1	1,5	0
Txerri-odola	1	52	2

## EMAITZEN AURKEZPENA, EZTABAIDA ETA ONDORIOAK

<b>Elikagai</b>	<b>Jandako kantitatea (g)</b>	<b>C bitamina (mg)</b>	<b>Fe osoa (mg)</b>	<b>Fe hemo (mg)</b>	<b>Fe ez-hemo (mg)</b>
<b>Orotara</b>					

Hurrengo datuak bete:

-Otordu mota (erabilgarritasun altua – ertaina- baxua) .....

- Jandako Fe osoa (mg) .....

- Beteta dauden gomendio dietetikoaren portzentajea:

- gizonezkoak .....

- emakumezkoak .....

- Xurgatutako Fe kantitatea (mg)

- gizonezkoak .....

- emakumezkoak .....

- Otordu horrek eguneko beharrianak betetzen ditu (bai ala ez)

- gizonezkoak .....

- emakumezkoak .....