

# GILTZURRUNETAKO GUTXIEGITASUNA duten pertsonentzako ELIKADURA-GIDA



Nefrologia-hemodialisiko unitatea



Osakidetza

DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEA  
HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA

## **Giltzurrunetako gutxiegitasuna duten pertsonentzako elikadura-gida**

Nefrologia-hemodialisiko unitatea

Editorea: Komunikazio unitatea

Donostia Unibertsitate Ospitalea

Lege gordailua: SS-898-2013

Dieta egokia eta orekatua ezinbestekoa da osasunerako.

Giltzurrunek funtzionatzen ez dutenean, elikadura bereziki garrantzitsua da, giltzurrunak arduratzen baitira gorputzeko likidoak eta hondakinak kanporatzeaz.

Dieta desegokiak konplikazio-kopurua gehiagotu dezake eta osasuna apurka-apurka okerragotu daiteke. Gaixotasuna diagnostikatzen den unetik elikadura-ohiturak aldatu behar dira, hori funtsezkoa baita gaixotasunaren tratamendurako.

Gida honek elikagaiek dituzten osagaiak ezagutzeko balioko dizu, eta horiek gorputzean dituzten eragin positibo eta negatiboak hobeto jakiteko ere.

Zer jan eta nola elikatu ikasi behar duzu, jatearen plazeraz gozatu ahal izateko, ongizatea eta osasuna arriskuan jarri gabe.

Elikadura ugaria eta egokia izan dezakezu, elikadura-gida honetan azaldutako eza-gutzak eta gomendioak kontuan hartzen badituzu.



## AURKIBIDEA

---

<b>1. Elikagaien osaera .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Elikagaiak taldeka banaturik .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Hemodialisirako dieta .....</b>	<b>12</b>
<b>4. Elikagaien konposizioaren taula .....</b>	<b>14</b>

# 1. ELIKAGAIEN OSAERA

## PROTEINAK

Zelulak eta ehunak eratzeko eta berritzeko balio dute. Ezinbestekoak dira gorputzak ondo funtzionatu dezan.

Dialisia bitartean proteinak galtzen direnez, elikaduraren bidez berritu behar dituzu.

Bi proteina-mota daude:

- *Balio biologiko handikoak.* Animalia jatorrikoak dira: esnea, arrautzak, okela, arrainak, etab.



- *Balio biologiko txikikoak.* Landare jatorrikoak dira: zerealak, egoskariak, etab.



Egunean 1,0-1,2 g/kg da hemodialisako paziente batentzat gomendatutako proteina-kopurua. Jandako % 50, gutxi gorabehera, balio biologiko handikoa izan behar du.

## KARBOHIDRATOAK

Organismoaren energia-iturri nagusia dira.

Bi karbohidrato-mota daude:

- *Sinpleak* (edo xurgatze azkarrekoak): azukrea, eztia, gozokiak, opilak, pastelak, txokolatea, etab.



- *Konplexuak* (edo xurgatze motelekoak): arroza, pasta, patata, zerealak, egoskariak, etab.



Hobe da karbohidrato konplexuak hartzea sinpleak baino; sinpleak kolesterola, trigliceridoak eta obesitatea igoarazten dute eta.

## KOIKEAK

Gorputzaren energia-erreserba nagusia dira.

Bi koipe-mota daude:

- *Aseak*. Animalia-jatorriko elikagaietan daude: hestebeteetan, arrautzetan, esneki osoetan, gurinean, etab. Kontsumoa bihotz-hodietako gaixotasunei lotuta dago.



- *Asegabeak*: Arrainetan eta landare-jatorriko elikagaietan daude: oliba-olioan, hazi-olioetan, landare-margarinan, etab. Kontsumoak bihotz-hodietako gaixotasunetatik babesten gaitu.



## BITAMINAK

Funtzio erregulatuak dute, eta metabolismoaren zenbait jardueratan parte hartzen dute. Gorputzarentzat ezinbestekoak dira eta derrigorrez azaldu behar dute elikaduran.

Bi bitamina-mota daude:

- *Hidrosolubleak* (uretan disolbatzen direnak), esaterako, B konplexuko bitaminak eta C bitamina; batez ere, frutetan, barazkietan, egoskarietan, zerealetan, haragietan eta esnekietan daude.



- *Liposolubleak* (gantzetan disolbatzen direnak), esaterako, A, D, E eta K bitaminak. Koloredun barazki batzuetan eta zenbait elikagai koipetsutan daude.



Hemodialisi-saio bakoitzean, bitamina hidrosoluble kopuru bat galtzen da. Bitamina-prestakinak badaude eta, beharrezkoa balitz, nefrologoak aginduko dizkizu.

Bestetik, giltzurrunari dagokio D bitamina aktibatzea, elikagaietako kaltzioa xurgatzeko. Giltzurrunak funtzionatzen ez badu, bitamina hori ez da aktibatzen eta ezin da elikagaietako kaltzioa erabili. Kaltzio-absortzioa hobetzeko, badaude D bitamina aktiboa duten medikamentuak.

## MINERALAK

Elikadura egokia izateko, beharrezkoa da mineralak dietan azaltzea.

### Sodioa:

Mahaiko gatzaren osagai nagusia da eta giltzurrunei dagokie kanporatzea. Baina funtzionatzen ez badute, gorputzean metatzen da, eta ur-erretentzioa eragiten du. Metatutako likidoak hanturak (zangoetan, betazaletan...) tentsio arterial altua, bi-hotz-gutxiegitasuna eta biriketako edema sor ditzake.

Oro har, dialisia egitean, gatz gutxiko dieta egin behar da (eguneko 1.300 eta 1.700 mg sodio bitartean).

### SODIOA KONTROLATZEKO:

- Saiatu mahaiko gatzik ez erabiltzen. Beste espezia batzuk erabili ditzakezu platerak gozatzeko eta jangarriago bihurtzeko.
- Jan gatzik gabeko ogia.
- Ez erabili salda-pastillarik, haragizko edo arrainezko kontzentratuak ez eta sobreko zoparik ere.
- Gogoan izan zenbait elikagaik sodio asko dutela: hestebeteak, ketuak, kontserbak, gaztak, fruitu lehorrak, itsaskiak, galletak, opilak. Ur mineralek eta freskagarri gasdun batzuek ere sodio asko izan dezakete.



### Potasioa:

Nerbio- eta gihar-sistemak funtzionatzeko, behar-beharrezkoa da potasioa. Giltzurrunei dagokie gorputzeko gehiegizko potasioa kanporatzea. Ondo funtzionatzen ez badute, ordea, odolean metatzen da.

Gorputzean potasio gehiegi izateak honakoak eragiten ditu: inurridurak, karranpak, gihar-ahuldadea, arritmiak, bai eta bihotz-gelditzeak ere; beraz, elikaduraren osagai arriskutsuena bihur daiteke.

Elikagai gehienek dute potasioa, baina, bereziki, frutetan, berduretan, egoskarietan eta fruitu lehorretan dago.



Elikagai horietatik gomendaturiko kantitateak jan daitezke, behar bezala kombinatuta eta prestatzeko jarraibideei kasu eginda, egunean 1.800-2.000 mg. potasio hartzeko.

#### POTASIOA KONTROLATZEKO:

- Uretan disolbatzen den minerala denez, elikagai batzuetako (patatak, berdurak, egoskariak, etab.) potasio zati handi bat elikagaia beratzen jarritz eta bi aldiz egosita ezaba dezakegu.
  - *Beratzeko*, zatitu elikagaia ahalik eta gehien, eta utzi uretan zortzi orduz, gutxienez. Ura gutxienez bi aldiz aldatu behar da.



- *Bitan egosteko*, irakin elikagaia eta erabilitako ura kendu. Gehitu ura berriz, irakin berriro eta egositako ura kendu berriro.

Era horretan potasioaren %75 ezaba daiteke; pataten kasuan, esate baterako, kopuru hori ezabatzen da.

- Kontuan izan labean edo lurrinetan prestatutako elikagaiak ez dutela potasioirik galtzen.
- Izoztutako elikagaiak jan ditzakezu, potasio gutxiago dute eta. Baina, bi aldiz egosi eta egositako ura kendu.
- Frutei dagokienez, egunean fruta-ale fresko bat jan dezakezu. Horrez gain, egosita edo almibarretan (likidoa kenduta) bada, beste fruta-anoa bat gehitu dezakezu.
- Kontuz ibili sasoiko fruta batzuekin (meloiarekin, gereziekin, melokotoiarekin...). Bakarrik jan gomendatutako kopurua.



- Kontserbak egitean, elikagaiak potasioa galtzen dute, baina zukuan geratzen da; beraz, zukua bota ezazu.
- Tomate-saltsa etxean egitea gomendatzen da. Erabili galdarraztatutako tomate naturala edo ontziraturiko tomate osoa. Kendu azala eta zukua eta, ondoren, prestatu saltsa.
- Latako txanpinoiak (likidorik gabe) jan ditzakezu, baina ez onddo freskoak (txanpinoiak, perretxikoak, etab.).



- Saihestu potasio asko duten elikagaiak:
  - Txokolatea, kakaoa.
  - Fruitu lehorrak.
  - Salda-pastillak, haragizko edo arrainezko kontzentratuak.
  - Sobreko zopak, instanteko pureak eta aurrez prestatuturiko jakiak.
  - Poltsako patata frijituak.
  - Esne-hautsa edo esne kondentsatua.
  - Zerealak: garia, oloa, zekalea, soja, etab.
  - Produktu integralak.
  - Erregimen-gatzak.

### **Kaltzioa eta fosforoa:**

Hortzen eta hezurren osagai nagusiak dira.

Bi mineralek elkarrekin lan egiten dute, orekan. Odolean fosforo gehiegi izanez gero, hezurrek kaltzioa galtzen dute eta kaltziogabetu, hauskorrago bihurtu eta hautsi egin daitezke.

Odolean kaltzio eta fosforo gehiegi izanez gero, mineral-biltegi txikiak sortzen dira gorputzean. Biltegi horiek non dauden, mota bateko edo besteko osasun-arazoak izan daitezke:

- Nabaritu ditzakezun sintomak:
  - Begi gorriak
  - Oinazea artikulazioetan
  - Azkurak.
- Izan ditzakezun arazoak:
  - Kaltzifikazioa artikulazioetan
  - Kaltzifikazioa bihotzean
  - Kaltzifikazioa biriketan

Egunean 800 eta 1.200 mg fosforo bitartean hartu behar da, eta 1.400 eta 1.600 mg kaltzio bitartean. Baliteke aho bidezko gehigarriak behar izatea.

### **KALTZIOA ETA FOSFOROA KONTROLATZEKO:**

- Elikagai gehienetan daudenez eta horietako asko ohiko dietan ezinbestekoak direnez, janariak prestatzean, gomendatutako kopuruak erabili behar dira (egoskariak, esnekiak, eta abar).



- Saihestu fosforo asko duten elikagaiak:
  - Gaztak
  - Fruitu lehorrak
  - Erraiak: muinak, gibela, giltzurrunak, etab.
  - Hezur eta guzti jan daitezkeen arrain txikiak: sardinak, antxoak, etab.
  - Txokolatea, kakaoa
  - Zerealak: garia, oloa, soja, etab.
  - Produktu integralak.
- Badira fosforoa atzitzen duten sendagaiak, eta gorotzen bidez kanporatzen dute, gorputzak xurgatu baino lehen.



## Ura:

Ura ezinbestekoa da bizitzeko eta gorputzak ondo funtzionatzeko. Hemodialisiko tratamendua egitean, gernu-kantitatea gutxitu egiten da, eta baliteke txizarik ez egitea ere.

Horrenbestez, hemodialisiko bi saioren artean, likido-pilaketa dela eta, gorputzaren pisuak gora egiten du. Igoera horrek ez luke 1,5-2,5 kg baino handiago izan behar, gehienez.

Dialisi-saioren artean likido gehiegi pilatuz gero, honako hauek gerta daitezke:

- Dialisiaren aurretik:
  - Tentsio arterial altua
  - Pisu gehiegi hartzea.
  - Hantura zangoetan, aurpegian, etab.
  - Are arnasteko zailtasuna ere.
- Dialisia egiten den bitartean:
  - Karranpak.
  - Zorabioa, ondoez orokorra.
  - Tentsioak gora eta/edo behera egitea.
  - Baita bihotz huts egitea ere.

## LIKIDOAK KONTROLATZEKO:

- Egunean zenbat gernu kanporatzen duzun jakin behar duzu. Horretarako, 24 orduko gernua jaso eta neurtu behar duzu.
- Egunean har dezakezun likido-kopurua kanporaturiko gernua gehi 500 ml da.

- Sukarra edo beherakoa izanez gero, edota izerdi asko jariatzen baduzu, likidoak gehiagotu
- Gogoan izan likidoak ez direla edariak (ura, kafea, tea, infusioak, esnea, freskagarriak, etab.) edatean bakarrik hartzen. Jatean ere hartzen dira, elikagai guztiek (zopa, purea, jogurta, fruta, etab.) nolabaiteko ur-kopuru bat dute eta.



- Berdurarik hartzen baduzu, irakin ondoren, su bizian erregosi dezakezu, gehiegizko ura gal dezan.
- Janari hotzegi edo beroegiek egarria handiagotzen dute.
- Mantso jan behar duzu, ondo murtxikatuz, digestioa hobeto egin, listu-jarioari lagundu eta aho-lehortasuna gutxitzeko.
- Freskagarriek, azukre asko dutenez, egarria handiagotzen dute; beraz, edateko gogoia gehiagotzen dute. Hobe da te hotza edo azukrerik gabeko limoi-edaria hartzea.
- Ura edaten baduzu, ez dadila hotzegi egon (gutxiago asetzen du egarria); hartu beti basoan, zurrupada txikitan, dastatuz eta kantitatea kontrolatuz .
- Azukrerik gabeko txikleen bidez, listua gehiagotu dezakezu.
- Ariketa fisikoa egitea gomendatzen da –neurritz–, izan ere, lagungarria da likidoa kanporatzeko, eta oso ona da gorputza eta burua osasun-egoera onenean edukitzeko.

## 16. ELIKAGAIAK TALDEKA BANATURIK

### BERDURAK:

- 1. Taldea:** berenjena, aza, kalabazina, zainzuria, espinaka izoztuak, izoztutako eta latak ilarrak, leka freskoak, izoztuak eta latakook. Patata eta izoztutako berdura, oro har.
- 2. Taldea:** zerba, apioa, alkatxofa, kalabaza, bruselaza, azalorea, espinaka freskoak, ilar freskoak, porrua eta azenarioa.

### ENTSALADAK:

- 3. Taldea:** tipula, endibiai, zainzuriak, latak ilarrak, letxuga, pepinoa eta piper berdea.
- 4. Taldea:** ahuakatea, apioa, soja-kimua, eskarola, artoa, errefaua, tomatea, azenarioa.

### FRUTAK:

- 5. Taldea:** sagarra, arana, marrubia, limoia, mandarina, melokotoia, udarea, sandia.
- 6. Taldea:** gerezia, pikua, meloia, masusta, laranja, anana freskoa, pomeloa, mahatsa.

### ESNEKIAK:

- 7. Taldea:** gosarikoaz gain, anoa bat har daiteke egunean. Hautatu hauen artean:
  - Jogurta.
  - Natillak.
  - Flana.
  - Arroz-esnea.
  - Bainila edo esnegain izozkia.

Kontuan izanik elikagaien sailkapena, hemodialisian dagoen pertsona batek hurrengo dieta jarraitu behar luke:

## 17. HEMODIALISIRAKO DIETA

**GOSARIA** > -150 cm<sup>3</sup> esne, bakarrik edota kafe, te, malta edo ordezkoekin.  
-1 jogurt.

> -Maria motako galletak (5)  
-Gatzik gabeko ogi zuria, 40 g  
-Gatzik gabeko ogi xigortua, 30 g

} Bakarrik edo margarina eta/edo 25 g mermeladarekin

### **BAZKARIA** >Lehenengo platerak.

- Astean 3 egunetan: -Arroza edo Pasta.
- Astean 3 egunetan: -Berdurak 200 g (1. Taldea)  
150 g (2. Taldea)
- Entsalada 200 g (3. Taldea)  
150 g (4. Taldea)
- Astean behin: -Egoscariak 60 g

### >Bigarren platerak.

- Arrautzak (1 arrautza + 1 zuringoa) astean hirutan, gehienez.
- Haragia 100 g
- Arrain zuria ala urdina 100 g

### >Gatzik gabeko ogia 60 g.

### >Postreak.

- Fruta freskoa (egunean behin gehienez): 150 g (5. Taldea)  
100 g (6. Taldea)
- Fruta, konpotan edo almibarretan 150 g (likidorik gabe)

**MERIENDA** > -Esne-postrea (7. Taldea)

> -Gatzik gabeko ogi zuria 40 g  
-Gatzik gabeko ogi xigortua 30 g  
-Maria motako galletak (5)

} Gatz gutxiko hestebetea 20 g  
Margarina eta/edo 25 g  
mermelada edo irasagarra

## **AFARIA**

### **>Lehenengo platerak.**

- Astean 3 egunetan: -Arroza edo Pasta
- Astean 3 egunetan: -Berdurak 200 g (1. Taldea)  
150 g (2. Taldea)
- Ensalada 200 g (3. Taldea)  
150 g (4. Taldea)
- Astean behin: -Egokariak 60 g

### **>Bigarren platerak.**

- Arrautzak (1 arrautza + 1 zuringoa) astean 3tan, gehienez
- Haragia 100 g
- Arrain zuria ala urdina 100 g

### **>Gatzik gabeko ogia 60 g.**

### **>Postreak.**

- Fruta freskoa  
(egunean behin gehienez): 150 g (5. Taldea)  
100 g (6. Taldea)
- Fruta, konpotan edo almibarretan 150 g (likidorik gabe)



## 18. ELIKAGAIEN KONPOSIZIOAREN TAULA

Prestatu gabeko 100 g-ko (hondakinik gabe).

<b>ESNEA ETA ESNEKIAK</b>	<b>SODIOA mg</b>	<b>POTASIOA mg</b>	<b>FOSFOROA mg</b>
Mamia	450	170	44
Izozkia	80	135	115
Esne osoa	75	139	88
Esne deskrematua	53	150	97
Esne kondentsatua	140	340	206
Esne hautsa	410	1330	708
Esnegaina	38	139	32
Natillak, Flana	78	170	44
Burgos gazta	1200	200	520
Camembert gazta	1410	110	184
Bola gazta	1200	200	520
Emmental gazta	620	100	860
Gazta urtua	1260	65	944
Gervais gazta	173	70	401
Gruyere gazta	542	128	710
Esnegainezko gazta	607	74	189
Parmesano gazta	725	153	189
Roquefort gazta	500-1200	100-200	360
Gaztanbera	36	95	189
Jogurta	62	190	135

<b>HESTEBETEA</b>	<b>SODIOA mg</b>	<b>POTASIOA mg</b>	<b>FOSFOROA mg</b>
Txorizoa	1300	300	160
Urdaiazpiko ondua	2530	248	209
Yorkeko urdaiazpikoa	960	340	150
Mortadela	668	207	238
Franfurt saltxitxa	1100	230	133
Saltxitxioa	1500	302	-----

**ARRAUTZAK**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROA mg
Arrautza osoa (48 g)	66	67	98
Arrautza baten zuringoa	57	46	5
Arrautza baten gorringoa	9	21	93

**HARAGIA**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROA mg
Zaldia	44	332	150
Ahari-txuleta	90	345	138
Ahari-izterra	78	380	213
Txerri-txuleta	62	326	170
Txerri-xerra	74	348	234
Untxia	40	385	210
Arkume-haragia	90	250	160
Arkume-saiheskiak	75	246	150
Arkume-izterra	70	370	213
Oiloa	-----	-----	182
Erbia	50	400	157
Ahatea	85	285	188
Indioilarra	66	315	212
Oilaskoa	83	359	200
Txahal-txuleta	90	301	200
Txahal-saiheskia	91	385	271
Txahal-izterra	90	330	206
Txahal-xerra	90	357	220
Txahal-azpizuna	70	251	222
Behia/Idia (saiheskia)	65	355	208
Behia/Idia (xerra)	51	340	164
Behia/Idia (solomoa)	70	348	154
Behia/Idia (izterra)	68	400	180



<b>ERRAIK</b>	<b>SODIOA</b> mg	<b>POTASIOA</b> mg	<b>FOSFOROA</b> mg
Bihotza	80	257	132
Gibela	77	350	316
Mihia	93	234	186
Hazikontxoa	64	253	113
Giltzurrunak	151	205	218
Muinak	153	312	300
Tripak	46	19	132

<b>ARRAINAK</b> <b>ETA ITSASKIAK</b>	<b>SODIOA</b> mg	<b>POTASIOA</b> mg	<b>FOSFOROA</b> mg
Abadira	67	236	74
Txirlak	121	235	208
Antxoa freskoak	2250	302	426
Latako antxoak	-----	-----	113
Aingira	78	247	166
Sardinzarra	118	317	240
Hegaluze freskoa	-----	317	-----
Latako hegaluzea	36	343	294
Bakailao freskoa	86	339	190
Bisigua	99	301	197
Bokarta	186	273	199
Berdela	144	358	239
Txipiroiak (txibia)	236	321	173
Karramarro freskoa	1000	110	117
Txangurroa	366	110	160
Txitxarroa	110	240	-----
Kabiarra	2200	180	355
Urraburua	86	178	156
Oilarra	147	315	226
Ganbak	140	258	300
Otarraina	300	260	200
Otarrainxka	366	368	300
Mihi arraina	53	308	147

Lupia	79	284	211
Lutxoia	70	300	210
Legatza	114	294	207
Meroa	56	340	211
Muskuiluak	290	315	255
Korrokoia	86	249	239
Ostrak	73	110	143
Igel hankak	55	308	147
Zapoa	65	298	173
Arraia	182	236	238
Erreboiloa	84	288	192
Merlenka	116	293	163
Izokin freskoa	48	391	266
Izokin ketua	-----	-----	245
Barbarina	106	343	280
Sardina freskoa	137	320	475
Latako sardina	510	560	434
Txibia	280	300	173
Amuarraina	39	470	220
Beira	175	286	315

**ZEREALAK ETA  
DERIBATUAK**SODIOA  
mgPOTASIOA  
mgFOSFORO  
mg

Arroz zuria	6	113	94
Arroz zuri egosia	2	38	28
Arroz integrala	9	150	221
Olo-malutak	2	340	407
Olo-aleak	2	440	400
Garagar zuria	3	160	189
Zekalea	-----	453	380
Maizena	-----	4	234
Artaleak	1	340	280
Galorratza	2	780	1118
Corn Flakes	660	160	45

<i>Pop Corn</i>	3	240	281
Semola	1	80	73
Tapioka	4	20	12
Arroz irina	6,2	112	117
Olo irina	2	431	390
Garagar irina	2,3	180	200
Zekale irina	1	156	185
Arto irina	0,7	300	190
Soja koipetsuaren irina	-----	1160	558
Soja erdi-koipetsuaren irina	-----	2025	634
Ogi-irina	2	95	87
Ogi-irin integrala	2	290	372

**OGIAK ETA  
PASTA**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROEA mg
Bizkotxoa	63	160	120
Galletak	387	139	40
Ogi zuri gatzduna	385	132	89
Gatzik gabeko ogi zuria	15	150	90
Ogi integrala	250	224	200
Zekale ogia	220	100	134
Opilak (esnerik gabekoak)	486	115	109
Biskoteak	460	164	100
Gatzik gabeko biskoteak	32	186	-----
Arrautzarik gabeko pasta	5	67	165
Arrautzdun pasta	7	157	196

**LEKALEAK**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROEA mg
Babarrunak	2	1310	429
Garbantzua	72,5	937	301
Dilistak	36	810	377
Baba lehorrak	1	1213	437
Soja	4	1900	554

<b>BERDURAK ETA BARAZKIAK</b>	<b>SODIOA mg</b>	<b>POTASIOA mg</b>	<b>FOSFOROA mg</b>
Zerba	147	550	29
Baratxuria (burua)	32	515	134
Alkatxofa	43	430	94
Apioa (hostoak)	96	291	40
Apioa (erreboila)	100	330	60
Berroak	60	314	76
Aza, azaburua	13	227	28
Berenjena	0,9	190	26
Kalabazina	1	202	29
Kalabaza	1	457	44
Kardua	81	549	75
Tipula	10	130	36
Tipulina	3	250	26
Azalorea	16	400	56
Endibia	10	182	21
Eskarola	18	400	38
Zainzuri freskoak	2	240	62
Latako zainzuriak (lik. gabe)	236	166	53
Espinaka freskoak	62	662	51
Espinaka izoztuak	53	385	45
Ilar freskoak	2	370	116
Ilar izoztuak	129	150	90
Latako ilarrak	260	201	67
Lekak	1,7	256	44
Leka izoztuak	129	150	90
Latako lekak	260	201	67
Letxuga	12	140	26
Aza gorria	4	266	30
Artaburua	0,4	300	111
Arbia	37	230	30
Patata	13	410	30
Poltsako patata frijituak	340	880	160

Pepinoa	5	140	27
Perrexila	28	880	63
Piper berdea	4,2	186	25
Porrúa	5	300	50
Errefaua	15	260	31
Erremolatxa (hostoak)	130	570	40
Erremolatxa (erreboila)	84	303	33
Tomatea	3	268	27
Latako tomatea	130	217	19
Tomatea ( <i>ketchup</i> )	1042	363	50
Tomate-saltsa	590	1160	34
Azenarioa	50	311	36

**FRUTAK**SODIOA  
mgPOTASIOA  
mgFOSFOROEA  
mg

Abrikota	0,6	440	23
Kakia	6	174	26
Gerezia	2	260	19
Arana	2	167	23
Marrubiak	1	145	21
Piku freskoak	2	190	22
Limoia	6	148	16
Latako fruta-mazedonia, (almibarrik gabe)	5	170	12
Mandarina	2	110	18
Sagarra	1	116	10
Sagar konpota	0,3	55	5
Melokotoia	0,5	160	19
Melokotoia almibarretan (likidorik gabe)	5	107	12
Meloia	12	230	16
Masustak	4	181	19
Irasagar freskoa	3	203	19
Laranja	0,3	170	23
Udarea	2	129	11

Latako udareak (almibarrik gabe)	2	52	7
Anana	0,3	210	8
Latako anana (almibarrik gabe)	1	120	5
Platanoa	1	420	28
Sandia	0,3	100	10
Mahats freskoa	2	250	20
Mahaspasa	31	725	101

**ONDDOAK**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROA mg
Txanpinoiak	5	520	116
Latako txanpinoiak (likidorik gabe)	319	127	116
Esnegorria	3	507	44

**FRUITU LEHORRAK  
ETA OLIO-FRUITUAK**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROA mg
Olibak	2400	55	17
Abrikot lehorra	26	1700	119
Almendrak	3	690	504
Hurrak	3	618	320
Kakahueteak	3	740	407
Gaztaina freskoak	2	410	170
Gaztaina lehorra	4	875	170
Koko lehor arraspatua	35	651	15
Datila	1	790	63
Piku lehorra	34	780	116
Intxaurrak	4	450	380
Pinaziak	-----	900	604
Pistatxoak	-----	972	500

**KOIKEAK ETA  
OLIOAK**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROA mg
Ekilore olioa	0	0	0
Arto olioa	0	0	0
Oliba olioa	0	0	0
Txerri mantaka	0,3	0,2	3
Gurina	10	23	16
Landare margarina	104	7	15
Maionesa	702	53	28
Urdaia	1770	225	108

**AZUKREAK ETA  
DERIBATUAK**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROA mg
Azukre zuria	0,3	0,5	0
Azukre beltza	24	230	19
Kakao	60	900-3200	709
Txokolate beltza	19	397	142
Txokolate esneduna	86	420	251
Mermelada (Konfitura)	16	112	9
Mazapana	5	209	-----
Eztia	7	51	6

**EDARIAK**

	SODIOA mg	POTASIOA mg	FOSFOROA mg
Kafea	6	80	5
Tea	2	16	4
Coca-cola	3	0,1	13
Limonadak	1-15	1	-----
Pattarra	3	4	-----
Garagardo horia	5	38	-----
Garagardo beltza	3	40	-----
Sagardoa	7	72	-----
Ardoa (batez beste)	4-7	20-120	10
Whiskia (eskoziarra)	0,3	1	-----
Xanpaina	-----	9,7	3

Tab	3	0,1	9
Pepsi-Cola	3	0,4	4
Fanta laranja	4	3,5	0,5
Fanta limoia	4	0,2	-----
Tonika	6	0,1	-----
Gaseosa	6	0,7	-----
Trina limoia	-----	2,6	1,3
Trina sagarra	-----	5,2	0,7
Trina laranja	-----	5,9	0,8
Trina anana	-----	506	0,9