



Osakidetza

DONOSTIALDEA ESI
OSI DONOSTIALDEA



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Paziente immunodeprimituaren dietarako aholkuak

Zure osasun-arazoa dela eta, zenbait neurri hartu beharko dituzu jakiak erostean, prestatzean, gorde-tzean eta jatean. Jarraian, zenbait aholku azalduko dizkizugu, bakterio gutxiko dieta egiteko agindu dituzten denboraldian jarraitu beharrekoak. Gogoan izan



funtsezkoa dela eskuak sarritan garbitzea. Ez ahaztu jakiak prestatu eta jan baino lehen eta ondoren eskuak garbitzea.



Zer da bakterio gutxiko dieta bat?

Bakterioak edo beste mikroorganismo batzuk errazago bildu ohi dituzten jakiak baztertu edo ekiditen dituen dieta bat da. Dokumentu honen amaieran, baimendurik eta debekaturik dauden jakien taula bat daukazu. Egin kasu baimendutako jakien taulan adierazten diren jarraibideei eta ez jan debekatuta dagoen jakirik.

Zer elikagai jan ditzakezu?

- Jaki freskoak, baldin eta zuritu eta garbitu badaitezke edo behar bezala KOZINATUTA BADAUDE.
- Poto edo latetan ontziratuta dauden jakiak gomendatzen dizkizugu, iraungitze-data edo kontsumo lehenetsiaren data adierazita dutenak.
- Banako ontzietan edo ontzi txikietan saltzen direnak GOMENDATZEN dizkizugu.



Zer elikagai saihestu behar duzu?

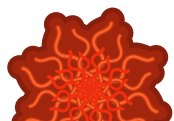
- Soltean edo ontziratatu gabe saltzen diren produktuak, iraungitze-datarik gabekoak, bilgarria osorik ez duten produktuak edo apurtuta dutenak, eta ohiko kalitate-kontrolak pasatzen ez dituztenak.

Nola gorde behar dira jakiak?

- Jadanik irekita edo kozinatuta dauden jakiak EZ gordetzea gomendatzen dizugu.
- Hobe da jakiak ireki eta kozinatu bezain pronto kontsumitzea. Nolanahi ere, beharrezkoa balitz, kontsumitu gabe utzitako janaria hozkailuan gorde beharko da, eta 24 ordu pasatu baino lehen jan beharko da. Zerealak, gailetak eta snack gisako aperitiboak salbuespena dira. Halakoak ontzia ireki eta gero ere gorde daitezke, iraungitze-data iritsi arte; ontzi edo bilgarria ahalik eta itxien egotea komeni da.
- Nolanahi ere dela, garrantzitsua da fabrikatzaileak produktua kontserbatzeko emandako aholkuei jarraitzea.

Nola prestatu behar dira jakiak?

- Eskuak eta erabiliko diren tresnak ohiko xaboi/detergenteekin garbitu behar dira aurrez.
- Taulan adierazten den bezala, fruta eta barazki gordinak jan ditzakezu, baldin eta zuritu badaitezke. Oso garrantzitsua da fruta edo barazki gordina garbitzea zuritu baino lehen. Zuritzen amaitutakoan, berriro garbitu beharko dituzu eskuak eta fruta edo barazkia. Era berean zuritzeko erabili duzun labana edo tresna jakia jatean erabili behar baduzu, hori ere garbitu beharko duzu.
- Kozinatuta jaten dituzun jakiak behar bezala egosita egon beharko dira. Hori dela eta, ez erabili mikrouhin-laberik edo jakiak behar bezala egosita gertuko direla ziurtatzen ez duen aparaturik.



JAKIAK	BAIMENDUTA	DEBEKATUTA
ESNEKIAK	● Esne esterilizatua (UHT), pasteurizatua eta kondentsatua. ● Esne pasteurizatuz eginiko esnekiak: hartzidura-ren ondoren pasteurizatutako jogurtak, irabia-kiak, arrautza-esnea, flanak, arroz-esnea, ma-mia edo gatzatua (industrialki ontziraturakoak). ● Gazta pasteurizatuak, banakako erraziotan industrialki ontziraturakoak. ● Esne-gain likido pasteurizatua.	● Esne freskoa. ● Esneki hartzitua edo bakterio biziak dituztenak (Actimel, bio jogurtak...). ● Gazta freskoak (gaztanbera, Burgos), azal lizunduko gazta bigunak (Camembert, Brie), gazta urdinak eta mota guztietako artisau-gaztak. ● Esne-gain freskoa edo harrotua, eta pastel-kremak (industrialak zein etxekoak).
AZUKREAK ETA GOZOKIAK	● Bizkotxoak, gailetak, pastel industrialak. ● Izozki industrialak. ● Azukrea, eztia, marmelada, txokolate eta bon-boi industrialak. ● Txikle, litxarrerria, gozoki bilgarriak.	● Artisau-izozkiak. ● Artisau-eztia. ● Solteko txikle, litxarrerria, gozokiak.
FEKULAK	● Patata, arroza, pasta, lekaleak. ● Zereal eta fruitu lehor txigortuak. ● Ogi zuria edo txigorkiak.	● Zereal eta fruitu lehor gordinak edo soltekoak.
KOIKEAK ETA ONGAILUAK	● Oliba-olioa, ekilore-olioa edo arto-olioa. ● Gurina edo margarina. ● Maionesa, ketchup, ziapea eta tomate frijitu komertziala. ● Egosi bitartean gaineratutako belar aromati-koak eta espeziak.	● Pasteurizatu gabeko saltsak. ● Gordinik gaineratutako belar aromatikoak eta espeziak.
FRUTA ETA BARAZKIAK	● ZURITU DAITEZKEEN fruta/barazkiak, egosita zein gordinik. Eskuak, fruta eta erabilitako tresna garbitu behar dira. ● EZ AHAZTU: Garbitu-zuritu-garbitu. ● Almibarrean eta egosita.	● Zuritu ezin daitezkeen fruta/barazki gordinak.
HARAGIA, ARRAINA ETA ERATORRIAK	● Egosaldi osoko haragi, hegaztiki eta arraina; pateak eta olibak. ● Ontziraturako hestebeteak. ● Arrain-kontserbak (berberetxoak, muskuiluak, txirlak, antxoak, sardinak). ● BEHIN JAKIAREN ONTZIA IREKITA, HOZKAILUAN gorde, eta 24 ordu igaro aurretik jan. ● Arrautza egosiak edo tortillan.	● Haragi, hegaztiki eta arrain gordinak edo gutxi egosiak. ● Jaki ketuak, ozpinetan, eskabetxean... eta oro har BEHAR BEZALAKO EGOSALDIRIK IZAN EZ DUTENAK. ● Arrautza gordinak, frijituak edo uretan paseak.
EDARIAK	● Ur botilatua edo txorrotakoa. ● Ur irakinez egindako infusioak, zukuak, saldak. ● Egositako kafea, freskagarriak eta alkoholik gabeko edariak.	● Iturrietako edo iturburuetako ura.

Salbuespenak gorabehera, ospitaleratzeak iraun bitartean ezin da jakirik ekarri ospitalera

- Sukalde-zerbitzua arduratuko da dietako jatekoak prestatzeaz eta emateaz, ohiko erretilu isotermiko itxietan, salbuespenezko kasuetan izan ezik. Salbuespenak artatzen zaituen talde medikoak baloratu beharko ditu.
- Gomendagarria EZ bada ere, kozinatu gabeko elikagaiak ekarri ahal izango dira kanpotik, betiere taulari eta gomendioei jarraikiz. Unitateko langileek gainbegiratu beharko dituzte elikagai horiek, eta beraz haien berri eman beharko zaie. Zalantzaren bat sortuz gero, goizeko txandara bideratuko da, eta ardurapean da-goen talde medikoak balioztatu beharko du.
- Unitatean baditugu zukuak, irabiakiak, patatak, fruitu lehorrak, jogurtak, infusioak, gailetak eta abar, pazientearen jateko gogo eza konpentsatzeko.

Aholku hauek irakurri eta zalantzarik baduzu, galde iezaguzu.

Gogoan izan aholku hauei jarraituz gero konplikazio gutxiago agertuko direla eta osasun-egoera hobea lortuko duzula.

