

# **GILTZURRUNEKO GAITZA duen pazientearentzako GIDA**



## **DIALISIKO UNITATEAN**



**Nefrologia-hemodialisiko unitatea**



**Osakidetza**

**DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEA**  
HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA

## **Giltzurruneko gaitza duen pazientearentzako gida Dialisiko Unitatean**

Nefrologia-hemodialisiko unitatea

Editorea: Komunikazio unitatea

Donostia Unibertsitate Ospitalea

Lege gordailua: SS-897-2013

Donostia Unibertsitate Ospitaleko Dialisiko Unitateak lan egiten du bere pazienteei ahalik eta arreta klinikorik onena emateko.

Eskertzen dizugu zaintzen zaituztenen profesionalengan jartzen duzun konfiantza, egonaldi osasungarria opa dizugu, eta funtzionamendu-arauak betetzea eskatzen dizugu.

Gida honekin lagundu nahi dizugu unitatearen nondik norakoak hobeto ezagutzen eta zuri eta zure sendiari erakutsi nahi dizuegu tratamendua nolakoa den.





## AURKIBIDEA

---

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. Tokia .....                                    | 6  |
| 2. Informazioa .....                              | 7  |
| 3. Dialisirako garraioa .....                     | 8  |
| 4. Hemodialisirako itxarongela eta aldagela ..... | 8  |
| 5. Tratamendu-gela.....                           | 9  |
| 6. Higienea.....                                  | 10 |
| 7. Medikazioa .....                               | 11 |
| 8. Sarbide baskularrak hemodialisirako.....       | 12 |
| 9. Peritoneo-dialisia.....                        | 13 |
| 10. Giltzurruneko pazientearen eskubideak.....    | 14 |
| 11. Giltzurruneko pazientearen betebeharrak.....  | 15 |
| 12. Gutunontzia.....                              | 16 |
| 13. Telefonoak.....                               | 16 |
| 14. Sarrera .....                                 | 18 |
| 15. Elikagaien osaera .....                       | 19 |
| 16. Elikagaiak taldeka banaturik .....            | 26 |
| 17. Hemodialisirako dieta .....                   | 27 |
| 18. Elikagaien konposizioaren taula.....          | 29 |

## 1. TOKIA

Hemodialisiko unitatea Arantzazu eraikineko bigarren solairuan dago. Bertan gaixotasun kronikoa duten pazienteentzako gela, akutuentzako gela, kontsultak, bulegoak eta idazkaritza daude.



Peritoneo-dialisiko unitatea beheko solairuan dago eta ondoan dialisiko isolamendu-unitatea dago.



## 2. INFORMAZIOA

Hainbat eritasunek kaltetzen dituzte giltzurrunak eta horiek egiten duten funtzioa ordezkatzeko prozedura beharrezkoa da.

Giltzurrunetako gutxiegitasun kronikoarentzako tratamendu-aukera peritoneo-dialisia da. Zure kasuan hori bada egin beharrezkoa, informazioa emango dizugu eta trebakuntza emango dizugu, etxean zuk zeuk egin ahal izateko.

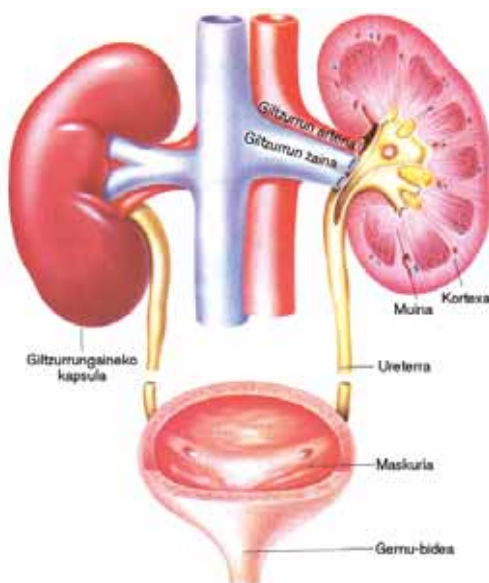
Beste tratamendu-aukera hemodialisia da, astean hiru egunetan egiten dena ospitalean, bi egunez behin (igandeetan ezik).

Dialisiaren txanda eskura ditugun baliabide erabilgarrien eta egoera pertsonalen arabera da: medikuaren agindua, pazienteak egin beharreko ikasketak, lan- eta gizarte-egoera...

**Ez duzu txanda-pasarik egin behar. Zure txandako ordutegia bete behar duzu.**

Tratamendua osatzeko, aipatutako bi dialisi-prozeduretan medikazioa hartu eta dieta egokia egin behar da.

Unitateko pertsonalak lagunduko dizu arreta onena jaso dezazun.



### 3. DIALISIRAKO GARRAIOA

Ez baduzu ospitalera etortzeko modu propiorik, Osakidetzak lekualdatzeetarako anbulantzia partekatuak ditu. Anbulantziok pazienteak etxean hartu eta dialisira ekartzen dituzte; saioa bukatzen denean, berriro eramaten dituzte pazienteak etxera.

Anbulantziak eguneko ospitalean uzten dute pazientea eta handik dialisira joaten da, gurgildun aulkia erabiliz, beharrezkoa bada. Etxera joateko anbulantzia toki berean hartzen da. Jai-egunetan eta gauez, aldiz, Larrialdietako Zerbitzutik da sarrera.

Egunen batean anbulantzia-zerbitzua erabili behar ez baduzu, 943 00 70 58 telefonora deitu (dialisiko idazkaritza) abisatzeko.

### 4. HEMODIALISIRAKO ITXARONGELA ETA ALDAGELA

Beste pazienteekin partekatutako tokia da. Bertan aulkiak, konketa eta komuna daude –higienarako materialarekin–, giltzadun armairutxoak, armairuak –pertsonekin– eta oin-zorroak. Gela honetatik hemodialisirako gelara sartzen da.

Dialisirako unitateak ez du objektuen galera edo lapurreten gainean erantzukizunik. Beraz, ez da komenigarria balio handiko gauzarik ekartzea.

Erizainak esango dizu tratamendua egitera noiz pasatu behar duzun gelara.

Sakelako telefonoak itzali behar dira.



## 5. TRATAMENDU-GELA

Erizainak pisatu egingo zaitu tratamendua hasi baino lehen eta bukatutakoan.

Jesarlekura lagunduko dizu eta saiorako prestatuko zaitu.

Arropa eroso eta ekarri behar da. Sarbide baskularraren arabera (fistula, kateterra) erizainak erraz iritsi behar du gorputz-atalera. Arropa egokia ez badakarzu, bertan emango dizugu.

Dialisi-monitorea desberdina izan daiteke saio batetik bestera, unitatearen beharren arabera.

Erizainak erabakitzen du aparatuari konektatzeko ordena.

Jesarlekuan eserita edo etzanda egon behar da, eta ezin da gelatik ibili. Zerbait behar baduzu, erizainari eskatu.

Familiartekoak ezin dira tratamendu-gelan egon.

Medikuak edo erizainak baimena ematen badu, elikagaiak emango dira saioan, behar dietetiko zehatzei kontu eginda.



## 6. HIGIENEA

Denon onerako, aholkatzen da higiena eta garbitasuna zorrozki zaintzea. Era horretan infekzioak saihesten dira.

Fistula daramaten pazienteen kasuan, ahal dela, egunero duxatzea da egokiena.

Arropa erosoia komeni da, besora erraz iritsi, desinfektatu eta saiorako prestatu ahal izateko.

Kateterra daramaten pazienteek ezin dute izan aposituak bustirik. Beraz, egunero garbitasunean, neurriak hartu behar dira, aposituak hezetasuna har ez dezan.

Kateterrera erraz iristeko moduko arropa erosoia ekarri behar da. Horrelakorik ez badakarzu, unitatean emango dizugu.

Azala ondo zaintzea funtsezkoa da giltzurruneke gutxiegitasunean oso maizkoa den hazkura kendu edo arintzeko.

Hazkura hobetzeko beharrezkoak dira higie egokia eta hidratazio zuzena (krema neutroak erabiliz). Koloniak eta azala lehertzen duten produktuak baztertu behar dira.

Ahoko higiena oso garrantzitsua da, hortz eta hortzoiak suabe eskuilatu behar dira. Dentistarenganako aldizkako bisita egitea aholkatzen da.

Eskuko hatzen azkazalak ere zaindu behar dira maiz, infekzioak saihesteko, hazkurak direla eta hazka egiteko joera izaten duelako pazienteak.

Oinak zaintzea, bereziki diabetikoen kasuan, aholkatzen da eta podoloarengana ere joatea aldizka.

Jarduera fisikoa: paseoak ematea, kirol suabea egitea –norberaren gaitasunaren arabera–, oso onak dira ongi izatea handiagotzeko.

Ondo garbitu eta prestatu elikagaiak. Beste atal batean dietaren gaineko aholkuak emango ditugu.



## 7. MEDIKAZIOA

Dialisia egin behar duten pertsonak medikamentuak behar dituzte, osasuna hobetzen laguntzeko. Nefrologoak agintzen du medikazioa.

Medikamentu batzuk erizainak jartzen ditu dialisi-saioan. Beste batzuk, aldiz, etxean hartzen dira medikuaren aginduei jarraituta. Medikamentu ohikoenak honako hauek dira:

### Hipotentsoreak

Hipertentsioa zuzentzeko erabiltzen dira. Ez utzi hartzeari eta ez aldatu zure kasa dosia. Nefrologoaren aginduei jarraituz hartu behar dira, dosi desegoki baten ondorioak larriak izan daitezke eta.

Medikazioa hartu ondoren zorabioak nabarituz gero, artatzen zaituen pertsonalari esan.

### Kelatzaileak

Fosforoaren eta kaltzioaren balioak normalizatzeko erabiltzen dira. Substantzia horiek ez badaude ondo erregulatuta, hezurretan alterazioak eta hazkura eragiten dituzte.

Nahi den efektua lortzeko, medikuak agintzen duen moduan hartu behar dira.

### Bitaminak

Dialisia bitartean galtzen direnak berreskuratzeko eta giltzurrunak gehiago ezin dituenak sintetizatu ordezkatzeko erabiltzen dira. Trastorno metabolikoak saihesteko, ezin zaio bitaminak hartzeari utzi.

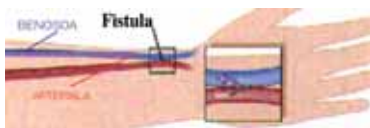


## 8. SARBIDE BASKULARRAK HEMODIALISIAN

### BARNEKO FISTULA ARTERIOBENOSOA

Fistula interbentzio txikia da, besoan egiten dena anestesia lokalaren eraginpean, ospitaleratuta gelditu beharrik gabe. Gehienetan eskumuturrean egiten da, baina kirurgialariak erabakiko du zein den tokirik onena.

Arteria benari lotzean, besoko benak sendotzen dira eta hemodialisirako erabil daitezke.



Gomendioak:

- Sarbide baskularraren gorputz-adarra garbi eduki.
- Odolak eragiten duen ikara edo dardara zainean sentitu behar duzu (oso garrantzitsua interbentzioa egin berria denean).
- Ez hartu tentsio arteriala eta ez atera odolik (analisietarako) beso horretan.
- Kolpeak eta konpresioak saihestu: jantzi estuak, ariketa zakarrak, fistula da-goan besoaren gainean lo egitea.
- Ez hartu pisu astunik.
- Edozein aldaketa (beroa, mina, supurazioa, gogortzea, zainaren dardararen txikiagotzea) pertsonalari adierazi

Fistula ezin dela egin erabakitzen bada, protesi bat jar daiteke funtzio hori egiteko. Protesia kokatzeko anestesia lokala erabiltzen da.

### BENAKO KATETER ZENTRALA HEMODIALISIAN

Fistula ezin bada egin edo egin dena ez bada nahikoa garatu, kateter bat jarri behar da, odol zirkulaziora iritsi eta dialisia egiteko. Nefrologoaren erabakiz egiten da.

Kateterrak bi zulo ditu, batetik odola ateratzen da, eta bestetik berriro sartzen da garbitu ondoren.

Aldi baterako kateterrak epe labur baterako dira eta ospitaleratuta egotea beharrezkoa da.

Kateter iraunkorrak epe luzerako dira eta ez da beharrezkoa ospitaleratuta egotea.

Biekin asepsia neurriak beharrezkoak dira eta higieña handia, jartzeko eta maneiatzeko, infekzioa konplikazio larria baita.

Hortaz:

- Kateterraren zuloa beti estalita eraman.
- Ez kaltetu zuloa hazkaka.
- Zuloa hazita badago, gorrituta edo zornea bada-  
rio, eta ez bazaude ospitalean, joan Larrialdietara eta nefro-  
logoari abisua pasatuko diote.
- Mina, handitzea, edota kateterra jarrita duzun besoaren eta zan-  
goaren kolore-aldaketa nabarituz gero, esan egin behar duzu.
- Kontuz kateterra ez gelditzeko inon katigatuta, tiratzean zuloa kaltetu daiteke  
eta.
- Gorputz higieña zorrotza eduki behar da. Dutxa kontu handiz hartu behar da  
–aposituak babestuta eta burua aparte garbitu beste pertsona baten laguntzaz–.  
Aposituak ezin dira busti.
- Ez murgildu igeritokietan eta ez bainatu itsasoan, infekzio arriskua dago eta.
- Kateterra jarri ondoren, mina izanez gero, anelgesiko arrunt bat har ezazu.  
Ospitaleratua bazaude, galdetu erizainari.
- Kateterra jarri ondoren odolez pixka bat zikintzen bada apositua, ez larritu,  
hurrengo dialisi-saioan sendaketa egingo dizute.



**Oharra: odol gehiago ateraz gero, eta ez bada eteten, Ospitaleko Larrialdietara etorri, edo, ospitaleratua bazaude, deitu erizainari.**

## 9. PERITONEO-DIALISIA

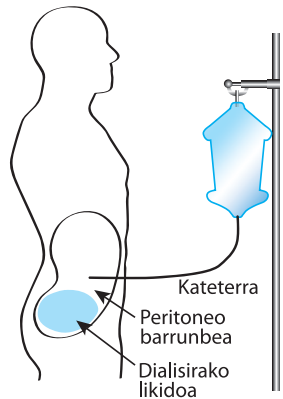
Dialisi mota hau egiteko, kateter bat ipini behar da abdomenean.

Interbentzioa anestesia lokalaren eraginpean egiten da eta ez da beharrezkoa ospitaleratuta gelditzea.

Higieña eta asepsia neurri zorrotzak hartzen dira, kateterra ipini eta maneiatzeko.

Beraz:

- Kateterraren sarbide zuloa beti estalita eraman.
- Zuloa ez kaltetu hazkaka.
- Zuloa hazita badago, gorrituta edo zornea badario, eta ez bazaude ospitalean, joan Larrialdietara eta nefrologoari abisua pasatuko diote.
- Kontuz tiraldiekin, kateterra edo zuloa kaltetu daiteke eta.
- Gorputz higieine zorrotza eduki behar da.
- Teknika ikasteko orduan emango dizkizugu jarraibideak.
- Kateterra jarri ondoren, mina izanez gero, anelgesiko arrunt bat har dezakezu. Ospitaleratua bazaude, hitz egin erizainarekin.
- Kateterra jarri ondoren odolez pixka bat zikintzen bada apositua, ez larritu, peritoneo-dialisiko unitatean –beheko solairuan– sendaketa egin eta berri-kusketarako hitzordua emango dizute handik denbora gutxira.



**Oharra: odol gehiago ateraz gero, eta ez bada eteten, Ospitaleko Larrialdietara etorri, edo, ospitaleratua bazaude, deitu erizainari.**

## 10. GILTZURRUNEKO PAZIENTEAREN ESKUBIDEAK

- Haren pertsonalitatearen, giza duintasun eta intimitatearen babeserako, diskriminatu gabe arrazaren edo etniaren jatorriagatik, genero eta sexu-orientazioarengatik, desgaitasunagatik eta beste edozein egoera pertsonal edo sozialarengatik.
- Zerbitzu sanitarioen gaineko informazioa izateko eta horiek erabiltzeko dau den baldintzez. Informazioa formatu egokiz egin behar da, desgaitasuna duten pertsonentzat irisgarri eta ulergarri izateko.
- Informazioari buruzko eskubideak Pazientearen autonomiari eta informazio eta dokumentazio klinikoaren arloko eskubide eta obligazioei buruzko 2002ko azaroaren 14ko 41/2002 Oinarrizko Legean daude jasota.
- Haren prozesuari eta ospitaleko egonaldia buruzko konfidentzialtasunerako.
- Ohartarazia izatearena, baldin eta prozedurak erabili badaitezke irakats edo ikerketa egitasmoren batean, zeina ezin baita izan arrisku erantsia dakarrena osasunarentzat. Aldez aurreko baimena behar da pazientaren aldetik eta nefrologoaren eta ospitalearen onespena.

- Nefrologo bat izatekoa haren talde asistentziarekin batera solaskide nagusi gisa. Hura ez dagoenean, beste mediku batek hartuko du ardura.
- Osasun egoeraren egiaztagiria jasotzeko, eta arau eta legeek adierazten dutenean, hori doakoa izateko.
- Tratamenduari ezetz esateko. Legez jasota dauden kasuetan izan ezik. Ezezkoa idatziz jasoko da.

## **11. GILTZURRUNEKO GAIKOAREN BETEBEHARRAK**

- Osasun arloko agindu orokorrak betetzea, herritar guztiei dagozkienak, baita osasun zerbitzuek agindutakoak bereziki.
- Instalazioak zaintzea eta unitatearen bizigarritasuna zaintzen laguntzea.
- Osasun sistemak emandako prestazioak egoki erabiltzea.
- Hemodialisi-saiora garaiz iristea, bertako lana eta saioak atzeratu ez daitezen, denon hobe beharrez.
- Dietari jarraitzea eta edaten den likido kantitatea zaintzea, nefrologoak gomen-datatutakoaren arabera. Era horretan saihesten dira bizia arriskuan jar dezaketen egoerak.
- Osasun profesionaletikiko elkarren errespetuzko harremana izatea.
- Elkarrenganako errespetuzko harremana beste pazienteekin ere izatea, elkar-tasun eta lankidetzaz sustatuz. Erabiltzaileen pertsonalitatea, duintasuna eta in-timitatea errespetatzea, inor diskriminatu gabe, arraza, gizarte-jatorri, eta sexu-, -ekonomia, -ideologia, politika-arrazoiengatik.



## 12. GUTUNONTZIA

Kexak edo iradokizunak bidera ditzakezu, unitatearen sarreran, idazkaritzaren ondoan dagoen postontzia erabiliz.

**GOGOAN IZAN:** edozein sintoma edo arazo izanez gero, esaiozu erizainari Unitatera sartu orduko. Eta saioa etorri aurretik arazo medikorik izanez gero, joan dagokizun Larrialdietako Zerbitzura txosten medikoa eta tratamendu-orria zurekin daramatzazula.

Gida hau lagungarri izatea espero dugu.

## 13. TELEFONOAK

Zalantzarik izanez gero, lasai galdetu talde medikoari edo erizainei.

**Donostia Unibertsitate Ospitaleko telefonogunea: 943 00 70 00**

**Dialisiko idazkaritzako telefonoa (08:00etatik 15:00etara): 943 00 70 58**

**Peritoneo-dialisiko telefonoa (08:00etatik 15:00etara): 943 00 73 86**



# GILTZURRUNETAKO GUTXIEGITASUNA

duten  
pertsonentzako  
**ELIKADURA-GIDA**



**Nefrologia-hemodialisiko unitatea**

## 14. SARRERA

---

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 elikagaiak 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.



## 15. 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; sinpleek 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 erregulatzailerak 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, zerealean, 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, arritmia, 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 konbinatuta 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 lurrunetan prestatutako elikagaiek 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, elikagaiek 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 prestatutako 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 saioen 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-saioen 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, gehiagizko 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 gogoa 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 latakoko ilarrak, leka freskoak, izoztuak eta latakokoak. 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, endibiak, zainzuriak, latakoko 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 ordezkoein.  
-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: -Egoscariak 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<br/>ESNEKIAK</b> | <b>SODIOA<br/>mg</b> | <b>POTASIOA<br/>mg</b> | <b>FOSFOROA<br/>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<br/>mg</b> | <b>POTASIOA<br/>mg</b> | <b>FOSFOROA<br/>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                    |
| Saltxitxoia          | 1500                 | 302                    | -----                  |

**ARRAUTZAK**SODIOA  
mgPOTASIOA  
mgFOSFOROA  
mg

|                          |    |    |    |
|--------------------------|----|----|----|
| Arrautza osoa (48 g)     | 66 | 67 | 98 |
| Arrautza baten zuringoa  | 57 | 46 | 5  |
| Arrautza baten gorringoa | 9  | 21 | 93 |

**HARAGIA**SODIOA  
mgPOTASIOA  
mgFOSFOROA  
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 |

**ERRAIAK**

|              | SODIOA<br>mg | POTASIOA<br>mg | FOSFOROA<br>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            |

**ARRAINAK  
ETA ITSASKIAK**

|                     | SODIOA<br>mg | POTASIOA<br>mg | FOSFOROA<br>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  
mgFOSFOROA  
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   |

|                              |       |      |     |
|------------------------------|-------|------|-----|
| Pop Corn                     | 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<br>mg | POTASIOA<br>mg | FOSFOROA<br>mg |
|---------------------------|--------------|----------------|----------------|
| Bizkotxoak                | 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            |

**Le kaleak**

|               | SODIOA<br>mg | POTASIOA<br>mg | FOSFOROA<br>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<br/>BARAZKIAK</b> | <b>SODIOA<br/>mg</b> | <b>POTASIOA<br/>mg</b> | <b>FOSFOROA<br/>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 |
| Porrua                     | 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  
mgFOSFOROA  
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,<br>(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<br>(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  
mgPOTASIOA  
mgFOSFOROA  
mg

|                                     |     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|
| Txanpinoiak                         | 5   | 520 | 116 |
| Latako txanpinoiak (likidorik gabe) | 319 | 127 | 116 |
| Esnegorria                          | 3   | 507 | 44  |

**FRUITU LEHORRAK  
ETA OLIO-FRUITUAK**SODIOA  
mgPOTASIOA  
mgFOSFOROA  
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<br>mg | POTASIOA<br>mg | FOSFOROA<br>mg |
|-------------------|--------------|----------------|----------------|
| Ekilore olioia    | 0            | 0              | 0              |
| Arto olioia       | 0            | 0              | 0              |
| Oliba olioia      | 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<br>mg | POTASIOA<br>mg | FOSFOROA<br>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<br>mg | POTASIOA<br>mg | FOSFOROA<br>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   |