

HAURRAK GUTXI JATEN DU?

Haur elikaduran okerreko uste asko behera botatzen dabil Iñaki Irastorza pediatria

 **OSASUNA** / Nerea Goti

«Mi niño no me come. ¿Qué come mi niño?» EHUren programa pilotu bat da, gurasoei, irakasleei eta eskola jantokietako begiraleei zuzendutakoa. Hitzaldi formatua dauka eta Iñaki Irastorza espezialista da hizlaria. Haurren elikadurari buruzko gezurrak zuzendu eta gomendioak ematea ditu helburu nagusi egitasmoak.

Haurren elikadurak buruhauste bat baino gehiago ematen du bai etxe askotan bai ikastetxeetako jantokietan. Arazo horri erreparatuta eta haurren elikaduraren inguruan dauden okerreko usteak eta gezurrak zuzentzeko helburuarekin, “Mi niño no me come. ¿Qué come mi niño?” titulupeko hainbat hitzaldi eskaintzen ari da Iñaki Irastorza Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko irakasle eta pediatria.

Solasaldi horiek EHUk mar-txan jarri duen izen bereko kan-painaren barruan daude, eta ez dira gurasoentzako bakarrik, mezua irakasleei eta jantokieta-ko begiraleei bereziki zuzenduta baitago. Haurren elikadura aipa-tzen da, baina, Irastorzak dioe-nez, edoskitzaroan beharrezkoa den elikadura berezia kenduta, urte bat edo bitik aurrera umea-ren eta helduaren oinarritzko eli-kadura berdina izan behar dira.

Oso ohikoa da gurean, hain justu ere, kanpainari titulua ematen dion esaldi entzutea: «Umeak ez du jaten». Bada, horren atzean okerreko usteak daudela dio Irastorzak. Bere esanetan, gurasook edota jatordue-tan begirale aritzen direnek ulertu behar dute kantitatea gu-txienekoa dela. Are gehiago esa-ten du: «Umeak zenbat erabaki-tzen du, gurasoek zer».

Estatu espainoletik kanpoko hainbat herrialdeetako ospitale-tan pediatria kontsultetan lane-an egon ostean egiaztatu du Irastorzak Euskal Herriko eta Kataluniako ospitaletan egiten diren kontsulten portzentaje al-tu baten arrazoia umeak gutxi jaten duen ustea dela. Bere esa-netan, kezka hori kontsulten %7 eta %10aren artean dago, eta ho-ri «astakeri bat da».

Dioenez, horrela zabaldu bada ere, gure gizartean ez dago des-nutriziorik, eta, egon bada, zain-

tzan arduragabekeria egon dela-ko da. Ume bat jatu on izatea asko jatearekin lotzen omen du-gu. Pentsaera horrek badu arra-zoi bat, kontatzen duenez, gerra osteko goseteak bizi izan zituz-ten gure amamei entzundako «pentsamendu atabikoa» barne-ratu dugu, eta hor oker gabiltza. Argi azaltzen duenez, «haur bat 10-12 egun egon daiteke oso gu-txi jaten eta ez zaio ezer gerta-tzen». Nabarmentzen duenez, ume potolo bat ez da argal bat baino osasuntsuagoa, eta balite-ke alderantziz ere izatea etorki-zuneko osasunari begira. Adina-ri dagozkion taulen barruan egon beharko litzatekeen hau-rraren pisua eta altuera guraso-en genetikak aginduko du neu-rrri handi batean.

Irastorzak nabarmentzen du, edozein kasutan, bizitzaren le-henengo 1.000 egunetan hau-rraren osasuna oso lotuta dago-ela amaren ohiturekin. Azaltzen duenez, haurdunaldiaren aurretik eta haurdunaldian zehar obesoa den ama baten seme-ala-bak arrisku gehiago dauka hel-du obesoa izateko. «Edoskitzaro-an, umeak pertzentilen barruan koskortu behar dira, ez gara ume potoloak izaten saiatu be-har, dagozkien mailetatik gora

Iñaki Irastorza
gastroenterologoa eta
Gurutzetako
Unibertsitate Ospitaleko
irakasle eta pediatria da.
EHU





«EZIN DA AMORE EMAN, BAINA GATAZKA SAIHESTU»

Beste gauza askotan bezala ondo jaten ere ikasten da, eta, txiki-txikitatik egiten bada, hobe. Horixe da Iñaki Irastorza espezialistaren mezuaren beste atal bat. 9 eta 12 hilabete arteko haur batek gurasoekin egin behar ditu jatorduak, eta gurasoek afariaren ordua haurrarenera egokitu behar dute, «osasungarriagoa eta europarragoa da eta». Lehenik eta behin, gurasoak eredu izan behar direla dio, kontuan hartu behar baita «imitazioagatik» ikasten dugula tximinotik gatozen gizakiok. Haurrak elikagaiaren bat bereziki gorrotatzen badu «ez zaio ematen», baina, hori bai, zapore ezberdinak dastatzen ikasten denez, haurrei irakatsi egin behar zaie, «tematia baina gogaikarria eta hertsagarria izan gabe».

Zapore berriak sartzeko, eta edozein adinerako balio du gomendioak, elikagai berriaren sardexkada bat ematea eta prisarik gabe kantitatea handitzen joatea da giltza, baina liskarrik sortu gabe. Adibide gisa jartzen du tabakoa edota garagardoa lehen aldiz probatzean sortzen duten atsegin eza. Planteamendua da jatera jartzean lehen ariketa gisa elikagai berriaren kantitate txiki bat probatzen eman eta esatea “jan egin behar duzu, askarira arte ez duzu-eta besterik jango”; aurrerago bi sardexka izango dira, eta, urtebetera, plater osoa. «Kirolean bezala, praktikatzen ez baduzu ezin duzu maratoirik egin, jota bukatuko baituzu», dio Irastorza. Amaitzeko, argi dauka umeak kantitatea erabaki behar duela, eta, gurasoek, berriz, produktua eta honen kalitatea.

hazten direnek arrisku gehiago dituzte-eta gehiegizko pisua, artrosia, miokardioko infartu zorroztza, garun-infartua... izateko. Tabakoaren beraren aurretik obesitatea da gure gizartearen gaitasun kronikoen lehenengo zergatia».

PROTEINA GUTXIAGO

Bestalde, «esne asko edatea oso osasuntsua da» entzunda barneratu omen dugu esne asko edateren ohitura. Hitzaldietan Irastorza nabarmentzen duenez, egunean esne kontsumoa 375 eta 500 mililitroren artean egon beharko litzateke; hasierako urteetan, gainera, adinari egokitutako esnekiak hartu behar litzukete haurrek. Hortik gorako kontsumo bat egiteak ez du zertan esan nahi haur hori hobeto elikatuta dagoenik.

Bestalde, haragia desmitifikatzeko deia ere egiten du adituak. «Barneratuta dugun ‘umeari, afaltzeko, oilasko bularra, legatza, haragi-bolak... ematen dizkiot’ kontzeptu hori okerra da». «Umeen dieta jatorri begetaleko elikagaietan oinarrituta egon behar da. Jaten dugunaren zati nagusia lehengo platerak izan behar dira: barazkiak, lekaleak,

Haurrei osasungarri jaten irakasteko hainbat gomendio ematen ditu Irastorza eskaintzen dituen hitzaldietan.
THINKSTOCK

patatak, arroza, pasta eta okela kantitate txikian. Hori, osasuntsuagoa izateaz gain, merkeagoa ere bada, bi kilo haragi erosteko 24 euro behar dituzu, eta diru horrekin barazki asko erosi ahal da!», azaldu dio GAUR8ri.

Beste datu esanguratsu bat ere ematen du Irastorza: egun EAEn umeek jaten dutenaren %22 jaten dute proteinetan, hau da, «hartu beharko luketenaren proteina kopuru bikoitza hartzen ari dira», nabarmendu du.

«ZUKUEK EZ DUTE EZER»

Postreen atalean sartuta, baiez-tapen argi bi egiten ditu Irastorza: natillak eta txokolatezko kopak asteburuan jateko dira, zerbait berezi gisa, eta, zukuak, etxekoak badira ere, «ez dute ezer»; beraz, horiek ere astean behin, eta inolaz ere frutaren ordezkotako. «Frutaren zukuak ez du ezer osasungarri ematen», adierazten du irmo Gurutzetako Ospitaleko espezialistak.

Fruta eta barazkiek duten onena zuntza da, nabarmentzen duenez, eta ematen dituzten bestelako bitaminak ez dira gure gizarteko umeen osasunerako hain garrantzitsuak. «Goxoak dira, baina etxean eginak izan

arren oso zuntz gutxi dute», adierazten du. Adibide argigarria ere jarri du: «Laranja batek 4,7 gramo zuntz dauzka; etxeko laranja zuku batek, berriz, 0,7 gramo. Beraz, askoz errentagarriagoa da laranjaren zortzirena ematea, zuku batek beste zuntz daukana. Gainera, bide batez fruta jaten irakasten ari gara». Beraz, etxean egindakoa edo erositakoa izan, zukuak ez dauka nutrizio baliorik, eta gertuago dago ura azukrearekin nahastuta duen edari batetik fruta ale batetik baino.

Osasuntsu jatea eta nutrizio ohitura osasungarriak sortzea hitzaldien helburu nagusi izanik, Irastorza planteatzen du barazkiak jateko era desberdinak probatu beharko liratekeela umeak ez aspertzeko. Dioenez, Euskal Herrian barazkiak oso era gutxitan prestatzera ohituta gaude: porrusaldak eta patatekin egiten ditugun lekak, adibidez. Horregatik, proposatzen du barazkiak jateko beste era batzuk ere baliatzeko, gure kulturaren hain ezagunak ez direnak. Bere aholkua: mila errezeta biltzen dituen liburu horietako bat erosi eta erraz prestatzen diren platerekin probatzen hasi.