

Oinarrizko jana garesti

Oinarrizko elikagai ugariak glutena du osagaietan, eta produktu horiek glutenik gabe erostea garestiagoa da askoz –besteak beste BEZ altuagoa ezartzen zaielako–. Ondorioa? Glutenik gabeko dieta jarraitu behar duten zeliakoen poltsikoak xahututa daudela, inongo dirulaguntzarik jaso gabe, administrazioak ez baitu dieta berezia tratamendutzat onartzen.

MIKEL GARCIA

Argazkia: Dani Blanco

MARIA GAILETA KILOAK 1,91 euro balio du, baina glutenik gabe 11,40 euro; urdaiazpiko egosi kiloak 8,19 euro, glutenik gabe 10,04; ogi kiloak 2,51, glutenik gabe 12,56; makarroi kiloak 1,44, glutenik gabe 7,36... Luzea da zerrenda, eta handia prezioen arteko aldea. Espainiako zeliakoen federazioak kaleratu dituen 2011ko elikagai-zerrendaren emaitzak dira, supermerkatu handietako batez beste-koak erkatuz.

Glutenari –zehazki glutenaren gliadina proteinei– intolerantzia diote zeliakoez eta berau duten produktuak janez gero, digestioa oztopatu eta ondorio kaltegarriak sortzeko arriskua dute. Glutena dute gariak, garagarak, zekaleek, tritikaleak, kamutak, espeltak eta oloak, eta beraz zeliakoez debeatuta dituzte ogia, irina, pasta, zopa, gailetak, txokolatea edo garagardoa bezalako produktuak. Horrez gain, elikagai askoren ekoizpen industrialean glutena gehitzen da loditzeko edo gelifikagarri, eta kontserba-

latek, pateak, gozoek, kafeak edota txerriekiek glutena dute maiz.

Ondorioz, horiek guztiak glutenik gabe prestatuak erosi behar dituzte, garesti ordainduta. Aurten, oinarrizko elikagaiei %6ko BEZa ezarri zaie Espainiako Estatuan, baina produktu horiek berak, glutenik gabe direnean, %9ko BEZa dute, elikagai berezitzat hartzen baitira. “Ez zaigu bidezkoa iruditzen, eta helegitea aurkeztu izan dugu, baina legeak hala dioela esan digute. Bada, alda dezatela! Ez dute halakorik planteatu ere egiten, eta hiru puntuko aldea dago!”, kexu da Mireia Apraiz, Euskadiko Zeliakoen Elkartearen zuzendaria. Arazoa da oinarrizko elikagaiei eragiten diela garestitzeak, eta okindegi produktuetan, pasta elikagaietan daude prezio alde handienak.

Zeliakoen elkarteek eskatu izan dute glutenik gabeko elikagaiak dietoterapikoen baitan sartzea, dieta bera zeliakoen tratamendua delako, gaur egun ez dago beste tratamendu-

Ogi kiloak 2,51 euro balio du batez beste; glutenik gabeko ogi kiloak aldiz, 12,56 euro. Oinarrizko elikagaiei %6ko BEZa ezarri zaie Espainiako Estatuan, baina produktu horiek berak glutenik gabe direnean, %9ko BEZa dute.



Prezio desberdintasuna elikagaietan

	€/KG.	€/KG. GLUTENIK GABE	DIFERENTZIA
Corn Flakes zerealak	3,13	9,30	%297,31
Kroketak	2,92	12,79	%438,39
Enpanadillak	4,07	18,21	%447,19
Fideoak	1,38	7,37	%532,93
Txerri xerra adobatua	6,20	7,59	%122,46
Maria gailetak	1,91	11,40	%596,82
Irina	0,69	4,69	%677,50
Magdalenak	2,32	14,79	%636,41
Maionesa	2,64	3,67	%138,77
Mermelada	3,04	5,60	%184,06
Ogia	2,51	12,56	%501,15
Espagetiak	1,51	7,47	%493,21
Frankfurt saltxitxak	3,09	8,46	%273,79
Lasagna	4,76	15,67	%329,44

* Espainiako Zeliako Elkarten Federazioaren zerrendatik ateratako adibideak.

rik gaitzari aurre egiteko eta beharrezko produktuak dituzte, “baina esan digute nahi izanez gero zeliakoek badituztela produktu alternatiboak, arroz-opilak jan ditzaketela adibidez ogia jan beharrea... Ez dira konturatzen zeliakoen normalizazioa bilatzen dugula eta haurra ikaskideekin txango bat egitera doanean ez dela gauza bera bokadiloa eramatea edo arroz-opilekin egindako otartekoa, umeek ez dute desberdin sentitu nahi, integratu egin nahi dute”, dio Apraizek. Hain zuzen, Frantziako Estatuan, Erresuma Batuan edo Italian, besteak beste, zeliakoek dirulaguntzak jasotzen dituzte; produktu asko errezeta bidez eros ditzakete, beherapenekin.

Apraizek azaldu du Espainiako Estatuko hainbat erkidegotan dirua ematen zaiela zeliako elkarteei, beraiek erabaki dezaten dirua zeinen artean eta nola banatu, baina ez zaio ego-kia iruditzen, hori administrazioaren lana

Hainbat herrialdetan, zeliakoek errezeta bidez eros ditzakete produktuak, beherapenekin. Erosketa tiketak erabiliz Ogasunean desgrabatu ahal izatea eskatu du Mireia Apraiz Euskadiko Zeliakoen Elkarteko zuzendariak

delako: “Ez dugu horrelako laguntzarik nahi, behar duguna da produktuei eragingo dieten neurriak hartzea, dauden desberdintasun ekonomikoak txikitzeko. Esan bezala, elikagai horiek zeliakoaren tratamendua baitakoak dira, ez dira apeztaiko produktuak: beraz, glutena duten oinarritzko produktuen tratua bera eskatzen dugu, %6ko BEZa, eta erosketa tiketak erabiliz Ogasunean desgrabatu ahal izatea, kontsumoaren arabera –lehen egiten zen moduan–”.

Aizpea Gonzalezek ere beherrezkoak ikusten ditu laguntzak, eguneroko gastua handia delako: “Medikuaren idatzia baldin badaukazu esanez zeliakoa zarela, laguntzaren bat eman beharko lizukete, edo bestela produktuak gainerakoen prezio berean jarri”. Zestoarra da Gonzalez, eta 7 urteko alaba zeliakoa du, Saioa. Urte eta erdirekin diagnostikatu zioten, biberoia zerealekin ematen ziotenean kalte egiten ziola ikusi ostean. Euskadiko Zeliakoen Elkartera jo zuten orduan, kide berrientzat egiten dituzten informazio bileretako batera, eta liburuxka eman zieten Saioak jan zitzakeen produktu eta markekin. “Etxean jan ohi genuena zerrendarekin konparatu eta glutena zuten elikagaiak glutenik gabeko zerrendako marketara egokitu genituen. Gosaltzeko gailetak adibidez Saioak bereak dauzka eta guk gureak, baina gehiena glutenik gabe jaten



Gari-buru ezabatuaren etiketa daramaten produktuek ez dute nahikoa berme zeliakoen elkarteentzat, ez dagoelako kontrolik. Glutenik ez dutela frogatu duten markekin, zerrenda propioa ateratzen dute elkarteek.

dugu familiako denok: babei glutenik gabeko txorizoa botatzen diet eta kito”. Salneurria da arazoa: “Dezente garestiagoak dira glutenik gabeko produktuak eta gastua bikoiztu egiten zaigu, eguneroko elikagaietan gainera. Irina adibidez, egunero erabiltzen duzun zerbait da, bada, kilo bateko poltsak 3,5 euro balio du eta ogi arraspatua adibidez oso garestia da. Guk orain murriztu egin dugu kontsumoa eta gutxiago erabiltzen ditugu irina eta hala-koak”, adierazi du Aizpea Gonzalezek.

Gainerakoan, glutenik gabeko jakiak aurkitzeko ez du buruhauste handirik; supermerkatuan ez bada, Zestoako belar-dendan topatzen ditu behar dituenak. Etiketarekin, ordea, kontu izan behar da.

Etiketa ez da fidagarria

Glutenik gabeko produktua dela adierazteko, gari-buru ezabatua-ren sinboloa orokortua dago etiketetan. Ordea, sinbolo hori kontrolik gabe erabili dela eta beraz kontuan hartu beharreko irizpidea Federazioak urtero kaleratzen duen zerrenda dela ohartarazi du Mireia Apraizek, glutenik gabe ziurtatuta dituzten markekin. Zerrenda horretako elikagaiek kontrol analitikoak gainditu eta egiteko prozesuari eta osagaiei buruzko datuak ematen dituzte. Aldiz, zuzendariarentzat gari-buru ezabatua eramatea soilik ez da berme, administrazioak ez dituelako kontrolatzen aurretik salaketarik ez bada egon: “Frogatu egin behar da benetan glutenik gabea dela, zeren hainbat enpresek sinboloa jartzen diete eta gero Federaziotik informazioa eskatzen diegunean, ez digute bidali nahi. Hori guretzat ez da fidagarria”. Besteak beste, kutsadura nahastua deiturikoa hartu behar da kontuan: nahiz eta osagaien artean glutenik ez izan, prozesu industrialak eraginda gluten arrastoak egon daitezke –glutendun ogia egin

“Gastua bikoiztu egiten zaigu, eguneroko elikagaietan gainera. Irina adibidez, egunero erabiltzen duzun zerbait da, bada, kilo bateko poltsak 3,5 euro balio du. Murriztu egin dugu kontsumoa”

AIZPEA GONZALEZ, ZELIAKOAREN AMA

ostean gabekoa egiterakoan, esaterako, arrastoak gera daitezke makinan–.

Herritarren %1ari eragiten dion hesteetako gaitza

Ehun herritarretik bat zeliakoa da. Hots, digestio arazo kaltegarriak ditu. Heste meharrean ditugun biloak lagungarri dira digestioan, baina glutenak (gliadinek) bilo horiek suntsitzen dizkie zeliakoei eta digestio txarraren ondorioz diarrea, goragalea, jateko gogoia galtzea, dermatitisa, sabeleko mina, nekea, desnutrizioa... eman daitezke. Gaixotasun kronikoa da, eta oraingoz, glutenik gabeko dieta da gaitza kontrolpean izateko, osasuntsu mantentzeko eta heste-biloak birsortzeko dagoen tratamendu bakarra. William Kare Dicke pediatra holandarra konturatu zen horretaz, 1950ean, ohartu zenean II. Mundu Gudan gariaren deribatuen gabezia egon zenean gaixoen egoerak hobera egin zuela nabarmen.

Edozein adinetan ager daitezke zeliakia, ume nahiz heldu izan, eta infekzio biriko batek eragin dezake. Frogatua dago faktore genetikoak zerikusia duela, baina ez dago argi nola heredatzen den. Diagnostikatze-ko, funtsezkoa da hesteetako biopsia egitea, eta behin gaixotasuna egiaztatuta, ezinbestekoa da glutenik gabeko dieta beti mantentzea, nahiz eta sintomak desagertu, gluten arrastoek ondorio kaltegarriak ekar ditzaketelako.

Dieta jarraitzeak esan nahi du Europar Batasunean merkaturatzen diren produktuen %70 saihestea. Dena den, glutenaz ez da nahitaezko proteina gizakiarentzat eta zeliakoek dieta osasuntsu eta orekatu askoa eraman dezakete. Finean, zeliako elkarrekin argi utzi dutenez, beste bat da afera: administrazioaren babesik ezean, tratamendua jarraitzeak uzten dien zulo ekonomikoa. ■



Bermeo

Liburu azoka martxoaren 4tik 13ra, Lamedan

EUSKADIKO LIBURU GANBARA

- Euskal eta erdal nobedadeak
- Euskal musika
- %10eko beherapena

Bizi irakurriz!