

“Glutenik gabea” etiketaren bila

Elikagai askotako etiketan aurkitu dugu esaldi hori azken boladan. Modan jarri da glutenik gabe jatea, adituen arabera osasuntsua ez bada ere. Aldiz, zeliakoentzat ezinbesteko dieta da, bizi osorako. Glutena ukitu duen elikagaiak ere min egiten baitie gorputzean, askotan ohartu gabe ere.



Irati Sarasua Arabalaza

@iratisarasua

ARGAZKIAK: DANI BLANCO

Egunerokotasuneko oztopo nagusia etxetik kanpo zerbait jatean sortzen zaie Nerea Segura eta Nerea Ojueli. Biak dira zeliakoak, hau da, glutenari intolerantzia iraunkorra diote biek. “Hainbat lekutan glutenik gabeko plater edo pintxoak dituztela diote, baina ez da eskaintza handia izaten. Lagunek bat-batean kaleran jateko esaten badidate arazoak sortzen dira, kontu handiz ibili behar izaten dudalako jaten dudan horrekin”, nabarmendu du Segurak. Bera dietista ere bada eta azaldu digu glutena duen zerbait jatean bi erreakzio izan ditzaketela zeliakoek: Sintomak dituztenak daude batetik, eta bestetik sintomarik ez dutenak, 8tik 7 multzo honetakoak dira. “Sintomak dituztenek oso erraz jakingo dute glutena jan dutela, digestioa egin bezain laster, asintomatikoek, aldiz, ez, baina lesioa berdin-berdin egingo die”.

Ojuelek azaldu digu berak halako kasuetan berehala, 30 minuturen buruan, jakiten duela, sintomak izaten baititu. Sintoma ohikoenak beheakoa eta goragalea izaten dira. Biek nabarmendu dute azken urteotan jatetxeetako eskaintza izugarri handitu dela eta horrek asko erraztu diela guztia. “Duela 10 urte zeliakoa nintzela esaten nuenean azalpen gehiago eman behar izaten nituen,

orain, askotan, badakite zer den, eta bezaz, zer eskaini”, dio Ojuelek. Euskal Herriko jatetxe edota tabernetan geroz eta formazio handiagoa dutela uste dute biek, hainbatetan hankamotz ikusten badituzte ere.

Bada gaia ongi ezagutzen duen sukaldaririk, Juani Paniagua kasu. Antzeko bizipenen ondorioz, duela 6 urte Lazkaon (Gipuzkoa) Orobione jatetxea ireki zuenean, hasieratik argi izan zuen zeliakoentzat gainontzekoentzako bezainbeste eskaintza izango zuela jatetxean. “4 urte lehenago zeliakia diagnostikatu zidaten. Kaleran jateko nuen zailtasuna ikusirik oso argi izan nuen. Lagunekin edota familiarekin atera eta beti nuen edozein lekutara ezin joana, kontaminatzeko beldurrez”. Guztia jatetxean bertan egiten du berak eta, esaterako, glutenik gabeko kroketak eta badutenak prestatzen ditu. Erabiltzen dituen saltsa guztiak ere glutenik gabekoak dira. “Jendea harrিতa geratzen da, denetik topatzen duelako hemen”.

Beti egin du lan ostalaritzan eta azken urteotan gauzak aldatu izango zirela espero du: “Leku oso onetan egin dut lan eta asko haserretu izan naiz gai honekin. Anekdotak bat datorkit burura, Donostia-ko jatetxe oso ezagun batean ezkontza



batean lanean ari nintzela ikusi nuen zeliakoa zen pertsona bat kontaminatzeko arriskua zegoela; sukaldariari esan nion, eta hark erantzun zidan ezkontzetan jendeak ez diela erregimenei jaramonik egiten. Zeliakoarengana joan nintzen eta ezer jan aurretik nirekin hitz egiteko esan nion”. Azken egunotan Madrilen izan da eta zeliakoentzako menu-rik zuten galdetzean “ah, bai, zer zen jan ezin zenutena?” erantzun zioten. Kontzientzia eta interes falta dagoela uste du berak. “Niretzako bazkaria prestatu dezakete, glutenik gabe, baina ez da hori bakarrik, niretzako patata frijituak egin aurretik glutena duen zerbait frijitu badute leku horretan, kontaminatu egiten naute”. Nabarmendu du dena aurretik izugarri garbitu behar dela, kontaminazio gurutzatuarekin ere kontu handiz ibili behar da eta berari beldur izugarria sortzen dio sukaldeetan egiten denak.

Modako dieta askorentzat, ezinbestekoa zeliakoarentzat

Geroz eta glutenik gabeko produktu gehiago dago. Modan ere jarri dira glutenik gabeko dietak, argaltzeko bide erraza direlakoan. Baina Segura dietistak azaldu digu hori ez dela horrela. “Ton-takeria bat da. Hollywoodeko aktoreak



Glutenik gabeko produktuen apalategi oso bat dute Donostiako Organic 68 dendan. Zeliakoek otordua lasai egin dezakete gero eta jatetxe gehiagotan, Gandarias-en adibidez.

horrela jaten hasi ziren, glutenik gabe jateak argaltzen zuela argudiatuta, eta ideia hori zabaldu egin da". Azaldu digu AEBn nola jaten duten ikusita, pizzak eta hanburgesak euren dietan duten lekua ikusita, eta dieta zeliakoan horiek jan ezin direla kontuan hartuta eragingarria izan litekeela, azken batean, barazki gehiago jatera bideratzen zaituelako. Aldiz, gurean aldaketak ez dira onuragarriak dietistaren hitzetan. "Ogi arrunta glutenik gabeko ogi bategatik aldatzen badugu, esaterako, ikusiko dugu zeliako produktuak nutrizionalki askoz ere okerragoak direla, grasa gehiago dute, azukre kopuru gehiago, eta beraz, argaltzeko bide egokiena ez da hori".

Tratatuak dauden elikagaiekin izaten dute arazo gehien zeliakoek, ondorioz, horiek saihesten saiatzen dira, janari prozesatuek glutena izatea ohikoa delako. Zaporeak indartzeko ere erabiltzen dute glutena gaur egun hainbat produktutan. Bea Manzanarezen hemeretzi hilabeteko semea, Aiur, zeliakoa da. Azken lau hilabeteotan eginiko frogak ezberdinek ondorioztatu dute hori. Orain euri egingo dizkiete frogak, semea be-

zala familiako gainerako kideak zeliakoak diren jakiteko. Ohikoena sintomak haurtzaroan agertzea bada ere, bada ia bizitza osoa sintomarik gabe pasa eta haurtzaroan azaleratzen zaizkionik. Manzanares, zeliako munduan murgildu berritan, harrututa geratu da bereziki zeliako janariaren prezioarekin.

Hiru edo lau aldiz garestiagoa

"Oso garestia da. Bereziki ogia. Bimbo markako ogiak euro bat balio badu, 4 inguru balio ditu glutenik gabekoak, eta kopuru txikiagoa izaten da, lehenengoak kg1 badu, bigarrenak 400gr besterik ez ditu", azaldu digu Manzanaresek. Gaineratu du glutenik gabeko ogia erostea arazo bat dela, ogi freskorik ez dutelako aurkitzen.

Guztiak nabarmendu dute supermerkatu gehienetan glutenik gabeko jakiak topatu litekeela. Geroz eta produktu gehiago daude merkatuan, eta nahiz eta garestia izan normaltasunerako bidea hartu duela uste du Segura dietistak. Prezioari erreparatuta, Ojuelek azaldu digu hilabeteko erosketan zeliakoa izategatik ehun euro gehiago gasta ditz-

ZEIN DA ZELIAKOA?

Ehun herritarretik bat da zeliakoa. Glutenari intolerantzia iraunkorra da eta gaixotasun autoinmune gisa ere hartu ohi da. Gehienetan haurtzaroan agertzen dira sintomak, baina heldua izatean edota haurtzaroan ere agertu litezke. Bi zeliako mota daude: sintomak dituztenak eta ez dituztenak, baina bi kasuetan glutena albo batera uztea ezinbestekoa da, sintomarik ez dutenei ere heste meharrean lesioa eragiten baitie.

Ohiko sintomak pisu galera, gose falta umetan, nekea, izaera aldaketak, sabeleko mina, tristura, eta digestio arazoak (beherakoa edo goragalea) izaten dira.

Diagnostikoa egiteko odol analisi bat nahikoa izaten da gehienetan. Eta gaixotasuna ez da sendatzen, glutenik gabeko dieta bizi osoan jarraitu behar dute zeliakoek. Dieta ez jarraitzeak edo behin eta berriz hausteak gaixotasun kroniko ugari sor ditzake: asma, tiroidea kaltetzea, ugalkortasun arazoak, osteoporosia... eta zenbaite-tan baita hesteetako linfoma ere.