

Aholkuak dietaren ordezkoen oinarritzko osaerari buruz - EFSA 2015

EFSA (<http://wikia.elika.eus/index.php/EFSA>)ko Dietetika Produktuen, Nutrizioaren eta Alergien Panelak (NDA) zientzia-irizpen bat argitaratu du, pisua kontrolatzeko dietaren ordezkoen oinarritzko osaerari buruz. Produktu horiek energia-defizit nabarmena eragiten dute gehiegizko pisua duten pertsona helduengan, euren dieta (<http://wikia.elika.eus/index.php/Dieta>) osorik ordezkatuta pisua murriztu nahi dutenengan.

Halaber, Panelak informazioa eman zuen **produktu horien erabilera-baldintzez eta -mugez**, eta gomendatu zuen hiru astetik gora ez erabiltzeko, medikuaren zaintzarik eta zaintza dietetikorik gabe. Halaber, ohartarazi zuen jaioberriek, haurrek, nerabeek, emakume haurdunek edo edoskitze-aroan daudenek ez dutela halako produkturik kontsumitu behar, ezta pisu normala edo bestelako patologiak (diabetesa, hezueria, tiroideko gaixotasunak, giltzurruneko gaixotasuna, gibeledko gaixotasuna, gaixotasun kardiobaskularra edo behazun-kalkuluak) dituzten pertsona zaharrek edo helduek ere.

Azkenean, Panelak nabarmendu zuen garrantzitsua dela **likidoen ingesta egokia egitea** energia murrizten denean, gizon eta emakume helduen kontsumo egokiarekin bat eginez: **2,5 litro eta 2,0 litro**, hurrenez hurren.

Dieta ordezkatzeko produktu hauen oinarritzko konposizio-, energia- eta nutrizio-betekizunei dagokienez, Panelak honako balio hauek proposatzen ditu:

- **Proteina: 75 g/egun**, oinarri hartuta proteinaren erreferentziatzko ingestaren balioa biztanleriarentzat, gehiegizko pisura edo obesitatera egokituta.
- **Karbohidratoak: 30 g/egun**, burmuinaren nahitaezko glukosa-beharrizanak oinarri hartuta.
- **Lipidoak: 20 g/egun**, gutxienez funtsezko bi gantz-azidoren ingesta egokia emateko: azido linoleikoa (11g/egun) eta azido α -linoleikoa (1,4 g/egun).
- **Energia: 600 Kcal/egun**. Makronutrienteen gutxieneko edukitik eratorritako edukia.
- Mikronutrientiak: erreferentziatzko ingesten edo Adituen Panel honek beronek gomendatutako gutxieneko kontsumoen arabera.

ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxe: 945 122 171 .
Zientzia-irizpen (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/3957.pdf>)
berri@elika.eus (<mailto:berri@elika.eus>)