

Elikadura mitoak lehen arreta zerbitzuan

Food myths in primary care services

Eli Gallego

Elika Eskola

eli@elidietista.com

1. Sarrera

Fruta ezin duzu 18:00etatik aurrera jan, karbohidratoek gizendu egiten dute, zure osasun-arazo guztiak pisuak eragindakoak dira, argaltzeko nahikoa da gastu kalorikoa igotzea eta ingesta kalorikoa gutxitzea, diabetesa edukita ezin duzu patatarik edo bestelako karbohidratorik jan, etab.

Asko dira elikaduraren inguruan dauden mitoak, eta ez da soilik jendartean ematen den zerbait. Osasun-langile anitzen gomendio asko mitoetan oinarrituta daude.

2. Helburua

Tailer honekin gure helburua dauden mitoak mahai gainean jartzeaz gain (ondoren osasun langileak praktikan jarri ahal dezan), mito horiek osasunean duten inpaktu negatiboa ikusaraztea da.

Kontsultan dugun esperientziari esker dakigu mito askok zer suposatzen duten bai fisikoki (gluzemian sekulako gorabeherak, errebote efektuak pisuan, digestio-aparatuko gaixotasunak, etab.) baina baita mentalki ere (janariarekiko harreman ez-osasungarriak, elikadura nahasmenduak, etab.).

Tailer praktikoa izan dadin, dinamika bat prestatu dugu, bertarutzen direnen parte-hartzea bultzatzeko asmotan.