

DIJETA BEZ PURINA



Namijenjena je bolesnicima s povišenom koncentracijom mokraćne kiseline u serumu koja nastaje kao nusprodukt razgradnje aminokiseline purina te je stoga urični artritis (giht) usko vezan uz način prehrane. Kada tijelo poveća proizvodnju mokraćne kiseline ili ako bubrezi ne eliminiraju dovoljno, dolazi do nakupljanja mokraćne kiseline oko zglobova, što izaziva upalne procese.

U vrijeme akutnog napada (obično traje 3-5 dana) potrebno je izostaviti sve izvore purina (tijekom tih dana ne konzumirati meso) i konzumirati tekućinu u većim količinama. Nakon što razina mokraćne kiseline u krvi padne, dopušta se konzumiranje hrane iz skupine namirnica koje se preporučuju i u manjim količinama (kuhano nemasno bijelo, nemasno crveno meso u manjim količinama), ali samo u ručku, jer su napadi gihta češći noću.

Novija istraživanja su pokazala kako su biljni purini daleko bezopasniji od purina iz mesa i ribe. Treba voditi računa da se dnevno ne unosi više od 150 mg purina.

Dijeta se temelji na reduciranju hrane koja sadrži purine.

Pokušajte se držati sljedećih preporuka:

- voditi računa o dovoljnom unosu tekućine; najbolje običnu ili mineralnu vodu, limunadu i biljne čajeve
- izbjegavati sve napitke bogate fruktozom (uzrokuje povećanje mokraćne kiseline)
- pripaziti na unos masnoća i soli
- izbjegavati alkohol (smanjuje izlučivanje mokraćne kiseline), naročito pivo jer povećava razinu mokraćne kiseline u serumu
- **izbjegavati namirnice s visokim sadržajem purina:**

NAMIRNICE KOJE SADRŽE 150 - 800 mg PURINA NA 100 g:
iznutrice
plava riba: srdela, skuša, tuna, inćuni
školjke i rakovi
riblje konzerve
suhomesnati proizvodi
gotovi ind. umaci i mesni ekstrakti
crveno masno meso: janjetina, svinjetina, junetina
gljive
kvasac, alkohol

Što konzumirati, a što izbjegavati:

SKUPINA NAMIRNICA	PREPORUČUJE SE 	PREPORUČUJE SE U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČUJE SE 
	Odstajali kruh (bijeli, polubijeli, crni), dvopek, riža, zob, ječam, kukuruzna i pšenična krupica, tjestenina, proso	Kruh s integralnim žitaricama	Svježi vrući kruh i peciva, pržena i dizana tijesta (krafne, buhtle i sl.), lisnata tijesta
	Obrano mlijeko do 1,5% m.m., posni svježi sir, probiotik i ostali fermentirani mliječni proizvodi s manjim postotkom masti		Punomasno mlijeko, zreli masni sirevi, dimljeni sir, slatko i kiselo vrhnje
	Bijelo meso kuhano ili pirjano (kunić, meso peradi) *odstraniti svu vidljivu masnoću i kožicu Kuhana bijela riba, Kuhana jaja	Kad nije akutna faza teletina, krta kuhana junetina ili svinjetina (udio purina smanjuje se kuhanjem)	Pržena i pohana crvena masna mesa janjetine, svinjetine, junetine, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve, iznutrice, patka, guska, Masne ribe (skuša, tuna, srdela, losos, šaran, som), riblje konzerve i paštete, lignje, dagnje, rakovi, Pržena jaja
	Svo voće, osobito trešnje, jagode, ribizli, maline, kupine, borovnice	Sušeno voće	Konzervirano voće, masni orašasti plodovi (orah, lješnjak)
	Svježe sezonsko povrće		Konzervirano povrće, gljive, prženo i pečeno povrće
	Maslinovo ulje, bučino ulje	Suncokretovo ulje, margo	Svinjska i guščja mast, majoneza, maslac, vrhnje
	Sol umjereno, kurkuma, ružmarin, metvica, đumbir, Limunov sok, jabučni ocat		Senf, kečap, gotovi dodaci jelima, preljevi za salate
	Obična i mineralna voda, biljni čajevi, svježe prirodni sokovi (limun, naranča)	Male količine kave i crnih čajeva	Žestoka alkoholna pića, pivo, sokovi s fruktozom, gazirani sokovi

Literatura: Prehrana kod reumatoidnog i uričnog artritisa (gihta), Priručnik za bolesnike, Zagreb, 2012
Standard o prehrani bolesnika u bolnicama (2007), Zagreb,