

DIJETA BEZ PURINA (GIHT)

Giht je upala zglobova nastala nakupljanjem mokraćne kiseline. Mokraćna kiselina je nusprodukt razgradnje purina ili otpadnih produkata tijela. Normalno, mokraćna kiselina se razgrađuje u krvi i eliminira urinom. Kada tijelo poveća proizvodnju mokraćne kiseline ili ako bubrezi ne eliminiraju dovoljno, dolazi do nakupljanja mokraćne kiseline oko zglobova što izaziva upalne procese, odnosno giht.

Kako ne bi došlo do upalnih procesa, odnosno akutne faze gihta, potrebno je pridržavati se dijete bez purina. Tijekom akutne faze (u stanju napada) se trebaju izbjegavati namirnice bogate purinom (tijekom tih dana ne konzumirati meso). Kasnije, kada se stanje napada smiri može se uvesti meso, ali kuhano i nemasno, te samo u ručku, ne u večeri, jer su napadi gihta češći noću. Preporuka je jesti što češće u manjim količinama, tj. preporuča se konzumirati 5 obroka dnevno (zajutak, doručak, ručak, užinak, večera).

Alkoholna pića nisu dozvoljena, a konzumacija kave i čaja bi trebala biti umjerena. Kruh (preporuča se bijeli kruh, ne sa sjemenkama) sadrži manju količinu purina, te se može konzumirati, ali umjereno u manjim količinama. Kada obrok sadrži neki ugljikohidratni prilog (riža - bijela, tjestenina, palenta, krumpir) kruh se ne bi smio konzumirati. Šećer bi se isto trebao izbjegavati, te se sva jela, pića i kompoti trebaju konzumirati nezaslađeni. Što se tiče masnoće, isto tako bi se trebala izbjegavati masna hrana, te u pripremi obroka, salata se može koristiti manja količina biljnog ili maslinovog ulja. Mlijeko i mliječni proizvodi se smiju konzumirati, ali s manjim udjelom masnoće.

Namirnice bogate purinima:

- meso i životinjske masnoće
- iznutrice (jetra, bubrezi, mozak)
- srdele, sardine u ulju, slana i sušena riba (bakalar, haringa)
- mesne juhe i mesni ekstrakti
- maslac
- slatko vrhnje
- čokolada
- šećer
- pivo, crveno vino
- začini
- grah, grašak, leća
- špinat, šparoge, cvjetača, mahune, kelj
- breskve, grožđe, marelice

Namirnice bogate purinom životinjskog podrijetla su puno opasnije od namirnica biljnog podrijetla. Važno je izbjegavati namirnice životinjskog podrijetla. Kod namirnica biljnog podrijetla udio purina se smanjuje kuhanjem (vodu je potrebno baciti), te ih je dozvoljeno konzumirati, ali u umjerenoj količini.

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	PREPORUČUJE SE U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od povrća i mesa		Masne juhe, juhe od povrća s vrhnjem
MESO (u aktivnoj fazi ne konzumirati)	Meso pirjano u vlastitom soku ili kuhano (piletina, puretina, kunić) *odstraniti kožicu i svu vidljivu masnoću	Teletina	Pržena i pohana mesa svinjetina, janjetina, junetina, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve, iznutrice
RIBA	Kuhana bijela nemasna riba		Masne ribe (skuša, tuna, srdela, losos, šaran, som), riblje konzerve i paštete, lignje, dagnje i rakovi
JAJA	Kuhana jaja		Pržena i pečena jaja
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko do 1,5% m.m, posni svježi sir, probiotik, jogurt light i ostali fermentirani mliječni proizvodi s manjim postotkom masti		Punomasno mlijeko, zreli masni sirevi, dimljeni sir, slatko i kiselo vrhnje
KEUH I ŽITARICE	Odstajali (polubijeli, bijeli, crni i integralni kruh), dvopek, riža, zob, ječam, proso, kukuruzna i pšenična krupica, tjestenina		Svježi i vruć kruh i peciva, dizana tijesta (buhtle, krafne i sl.), listnata tijesta, kroketi
POVRĆE	Svježe sezonsko povrće	Grah, grašak, leća špinat, šparoge, cvjetača, mahune, kelj	Konzervirano povrće, gljive, prženo i pečeno povrće
MASNOĆE	Maslinovo i bučino ulje	Suncokretovo ulje, margarin	Svinjeska i guščja mast, majoneza, maslac, biljno vrhnje
VOĆE	Sve, osobito trešnje, jagode, ribizli, maline, kupine, borovnice, ananas	Sušeno voće	Konzervirano voće
PIĆA	Biljni čajevi, mineralna voda, voćni sokovi od svježeg voća (limun, naranča)	Kava	Žestoka alkoholna pića, pivo, sokovi s fruktozom, gazirani sokovi, kava bez kofeina
ZAČINI	Limunov sok, jabučni ocat, začini (kurkuma, ružmarin, metvica, đumbir, korijandar)	Sol	Kečap, gotovi dodaci jelima, preljevi za salate

Primjer jelovnika za dijete bez purina u neakutnoj fazi:

DIJETA BEZ PURINA

	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
PONEDJELJAK	Bijela kava svježi posni sir kruh	Sok od cijedene naranče	Juha od povrća kuhano bijelo meso (60g) riža kuhana cikla	Jabuka	Tijesto s krumpirom mješana salata
UTORAK	Mlijeko žuti žganci	Banana	Juha od mrkve piletina pirjana u soku makaroni salata od krastavaca	Bobičast o voće	Varivo od povrća kruh
SRIJEDA	Čaj griz na mlijeku	Jabuka	Juha od brokule junetina pirjana pirjani krumpir s povrćem	Jogurt tekući	Rižoto od tikvica zelena salata
ČETVRTAK	Bijela kava prežgana juha kruh	Sok od cijedeneog voća	Juha od mrkve piletina pirjana blitva s bijelim lukom na lešo kruh	Banana	Tijesto sa sirom salata od rajčice
PETAK	Mlijeko kuhano jaje kruh	Probiotik (npr. acedofil)	Juha od rajčice oslić pirjani krumpir salata	Jabuka	Žuti žganci mlijeko
SUBOTA	Bijela kava kruh	Breskva	Prežgana juha tijesto sa krumpirom zelena salata	Naranča	Varivo od tikvica kruh
NEDJELJA	Čaj svježi sir kruh	Bobičasto voće	Juha od brokule piletina pirjana mlinci zelena salata	Limuna da	Špageti s umakom od rajčice

Primjer jelovnika u akutnoj fazi:

DIJETA BEZ PURINA (AKUTNA FAZA)

ZAJUTRAK DORUČAK RUČAK UŽINA VEČERA

PONEDJELJAK	Bijela kava svježi posni sir kruh	Sok od cijedene naranče	Juha od rižine sluzi riža kuhana pirjana mrkva	Jabuka	Tijesto s krumpirom mješana salata
UTORAK	Mlijeko žuti žganci	Banana	Juha od mrkve pirjani krumpir s povrcem	Bobičast o voće	Varivo od povrća kruh
SRIJEDA	Čaj griz na mlijeku	Jabuka	Juha od brokule makaroni umak od rajčice zelena salata	Jogurt tekući	Rižoto od tikvica zelena salata
ČETVRTAK	Mlijeko kuhano jaje kruh	Sok od cijedeneog voća	Juha od rajčice varivo od mrkve i krumpira kruh	Banana	Tijesto sa sirom salata od rajčice
PETAK	Bijela kava prežgana juha kruh	Probiotik (npr. acedofil)	Juha od rajčice jaje kuhano krumpir salata	Jabuka	Žuti žganci mlijeko
SUBOTA	Bijela kava kruh	Breskva	Prežgana juha tijesto sa grizom	Naranča	Varivo od tikvica kruh
NEDJELJA	Čaj griz na mlijeku	Bobičasto voće	Juha od brokule mlinci sa sirom zelena salata	Limunad a	Špageti s umakom od rajčice