

DIETNA NAVODILA PRI HIPERURIKEMII IN PROTINU (putika)

Hiperurikemija pomeni preveliko količino sečne kisline v krvi; putika oziroma protin pa pojmuje kot akutno ali kronično, običajno ponavljajoče se vnetje sklepov zaradi odlaganja mikrokristalov natrijevega urata (povišana količina serumske sečne kisline).

Dieta pri protinu je malo manj pomembna kot v preteklem času, vendar je še vedno smiselna in koristna, saj ugodno vpliva na počutje, istočasno pa tudi podpira zdravljenje z zdravili.

PREHRANA OB AKUTNI FAZI BOLEZNI

Pri akutnem napadu lahko pijete čaje in manj sladke sadne in zelenjavne sokove in nato preidete na lahko vegetarijansko prehrano z mlekom, sirom in jajci ter vključite živila, ki imajo purine samo v sledovih. Kasneje dodajte še manjše količine pustega belega mesa in rib. Hrano kuhajte ali dušite z manj soli in maščob.

ŽIVILA	PURINI V SLEDOVIH	MALO PURINOV	VELIKO PURINOV
Pijače	Voda, negazirane pijače, sadni in zelenjavni sokovi		Alkoholne pijače
Mleko in izdelki	Vsi, izbrajate manj mastne		
Jajca	Celo jajce, rumenjaki 2 do 3 na teden		
Juhe	Zelenjavne		Goveja, kostna
Meso in mesni izdelki - bolj pusti		Piščanec, puran, plave in bele riba, lignji, raki	Vse drugo meso, najbolj se odsvetujejo drobovina in mesne omake
Priloge	Vse vrste	Ovseni kosmiči, otrobi	
Prikuhe Solate	Artičoke, brokoli, zelje, korenje, kumare, jajčevci, koleraba, buče, paradižnik, paprika, repa, stročji fižol, olive, čebula, por, koromač, vse vrste zelene solate, rdeča pesa	Rdeče zelje, beluši, špinača, blitva, gobe, cvetača, brstični ohrovt, ohrovt, grah, stročnice	Leča
Sadje	Skoraj vse vrste svežega sadja, marmelad in kompotov	Marelice, grozdje, breskve, rabarbarin kompot	
Kruh	Beli, koruzni	Vse ostale vrste	
Drugo	Manj mastne sladice Naravne začimbe Rastlinske maščobe		

TRAJNA VAROVALNA DIETA

Ko se stanje izboljša, se dieta razširi na zdravo uravnoteženo prehrano, v katero vključite dovolj zelenjave in sadja, polnozrnatih izdelkov, stročnic in mesa v omejenih količinah. Priporočljivo pa je izbirati živila z manj purinov, saj se tako lahko izognete ponovnim napadom protina.

OSNOVNA NAČELA DIETE

1. **Iz vsakdanje prehrane izključite vsa živila z veliko purinskih snovi in tista, ki lahko povzročijo napad protina.**
2. Prehrana pri povišani sečni kislini v krvi je v prvi vrsti hipokalorična pri debelem bolniku. **Shujševalna dieta je predpogoj za zdravljenje protina.**
3. Uživajte zmerno količino beljakovinskih živil, **malo maščob** (maščobe živalskega porekla, kot so mast, zaseka, slanina, loj ipd. pa izključite iz prehrane) in hrano solite zmerno.
4. **Izogibajte se alkoholnim pijačam** (predvsem rdečemu vinu in pivu)!
5. Priporočljivo je uživati večje količine tekočin (sokovi, mineralna voda).
6. Čaj, kakav in kava so dovoljeni v zmerni količini ali po navodilu zdravnika.
7. **Dovoljeni načini priprave:** kuhanje, dušenje v lastnem soku, dušenje v aluminijasti foliji, pečenje s suho vročino (biskvit, narastki, kruh); ne ocvrto, praženo ali pečeno v olju.
8. Bolnik naj redno uživa sveže pripravljeno hrano v 4 do 6 obrokih na dan.
9. **Pogrevanje postanih jedi je prepovedano.**

PRIMER JEDILNIKA PRI DIETI Z MALO PURINSKIH SNOVI

OBROK	JEDILNIK OB AKUTNI FAZI	VAROVALNI JEDILNIK
ZAJTRK	Bela kava ali čaj ali mleko Beli kruh Maslo, margarina, marmelada, med, mlečni izdelki, jajce, žitne kaše	Dodajte puste mesne izdelke Kruh različnih vrst Sadje
MALICA	Sadni sok ali sadje Keksi	Sadni sok Keksi
KOSILO	Zelenjavna juha Jajce ali mlečni izdelki: skuta, sir Priloga in prikuha Solata Sadje	Zelenjavno-mesna enolončnica Kruh Sadje Sadni puding
MALICA	Mleko ali jogurt Beli kruh	Kislo mleko Kruh Sadje
VEČERJA	Zelenjavna enolončnica ali mešana solata ali mlečne jedi Sadje ali sadni sok	Solata iz kuhane zelenjave Rezina puste salame, Kruh Kozarec mleka

Več nasvetov in navodila za pripravo hrane dobite v knjigi: Kos – Golja, M., Kocijančič, A., Verhovc, M., Bizjak, M. **Dieta pri artritisu, putiki in osteoporozi.** Ljubljana: DOMUS, 1999.