



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU

DIJETA BEZ PURINA

(DIJETA KOD GIHTA I POVIŠENE KONCENTRACIJE MOKRAĆNE KISELINE U SERUMU)

Giht nastaje kao posljedica **nakupljanja kristala mokraćne kiseline u zglobovima**, nastale tijekom metabolizma purina iz hrane (zbog previsokog unosa purina hranom ili nemogućnosti eliminiranja putem bubrega). Stoga je neophodno u svim fazama bolesti pridržavati se prehrambenih preporuka, te promijeniti životne navike koje mogu negativno utjecati na tijek bolesti (nekretanje, premasna prehrana, prevelika količina mesa u prehrani, nedovoljan unos tekućine, pretjeran unos alkohola itd.).

U akutnoj fazi bolesti preporuča se minimalan unos purina hranom. Potrebno je smanjiti unos mesa i plave ribe, mahunarki, cvjetače, brokule, špinata i blitve, orašastih plodova, mlijeka i mliječnih proizvoda s visokim udjelom masti, kakaa i čokolade, integralnog kruha i peciva.

Nakon akutne faze bolesti potrebno je pridržavati se slijedećih općih preporuka:

- **Izbjegavajte preobilne i premasne obroke**
- **Jela pripremajte s minimalnom količinom masnoće, a prednost dajte kuhanju i pirjanju namirnica na vlastitom soku**
- **Povrće kuhajte u većoj količini vode, a vodu od kuhanja nemojte koristiti**
- **Izbjegavajte konzumiranje namirnica bogatih purinima** (iznutrice, sardine, kavijar, jaja, veće količine mesa, mesni ekstrakti)
- **Izbjegavajte konzumiranje alkohola, gaziranih i zaslađenih napitaka, te napitaka koji sadrže kofein**
- **Slatkiše konzumirajte u umjerenim količinama**
- **Konzumirajte dovoljne količine tekućine dnevno, najbolje vode** (najmanje 8 čaša)
- **Održavajte ili težite postizanju idealne tjelesne mase**
- **Svakodnevno provodite primjerenu tjelesnu aktivnost**

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
1.	jogurt crni kruh margarin sok od jabuke	juha od mrkve pirjana pileća prsa pirjana riža s tikvicama zelena salata naranča	zapečena palenta s povrćem salata od cikle jogurt s bananom
	energ.vrijednost: 7453 kJ/1783 kcal; proteina 59 g; masti 54 g; ugljikohidrata 265 g		
2.	mlijeko kuhano jaje graham pecivo svježi ananas	juha od povrća pirjana pureća prsa mlinci zelena salata mandarine	rižoto s mrkvom, cvjetačom i brokulom kupus salata kefir sok od naranče
	energ.vrijednost: 7386 kJ/1767 kcal; proteina 69 g; masti 62 g; ugljikohidrata 240 g		
3.	griz na mlijeku kompot od jabuke i kruške (s cimetom bez šećera) margarin kruh	juha od rajčice pečeni file oslića pirjani kelj s krumpirom miješana salata breskva	tjestenina s krumpirom salata od krastavaca jogurt jabuka
	energ.vrijednost: 7440 kJ/1780 kcal; proteina 72 g; masti 50 g; ugljikohidrata 267 g		

Koje namirnice odabrati ?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	obrano mlijeko, svježi posni sir, nemasni jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv (2-3 serviranja dnevno)		punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje, mliječni namazi od punomasnog mlijeka
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	najmanje 3 serviranja dnevno, odstajali kruh i pecivo (crni, polubijeli, bijeli, integralni), dvopek, tost, riža, zob, ječam, proso, kukuruzna i pšenična krupica, tjestenina		svježi topli kruh i peciva, peciva od dizanog, prženog i lisnatog tijesta, kroketi
POVRĆE	sve sezonsko povrće, najmanje 3-4 serviranja dnevno	grahorice (grah, slanutak, bob, grašak) jednom tjedno	gljive, konzervirano povrće
VOĆE	najmanje 2 serviranja dnevno; sve vrstesvježeg voća, a naročito: trešnje, maline, kupine, jagode, ribizli, borovnice i ananas	orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi i sl.), sušeno voće	konzervirano voće
MESO I ZAMJENE	nemasno meso peradi 2-4 puta tjedno oko 100 g (bijelo meso, pripremljeno kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku ili na žaru, s mesa skinuti kožicu i vidljivu masnoću, bijela nemasna riba bez kože	teletina, pileća i pureća prsa u ovitku, pureća šunka, kuhana jaja 1-3 komada tjedno	pržena i pohana mesa, svinjetina, govedina, janjetina, iznutrice, guska, patka, mesne prerađevine, masna riba (skuša, tuna, srdela, šaran, som), konzervirana riba, paštete, rakovi, školjke, lignje,

	(najmanje jednom tjedno oko 100 g)		pržena jaja, omleti
PIĆA I NAPITCI	svježi voćni sokovi, mineralna voda, čajevi, sokovi od povrća	kava, kakao	gazirana i zaslađena pića, alkoholna pića, pivo
MASTI I ULJA	maslinovo ulje, bučino ulje (ukupno 2 žlice dnevno)	suncokretovo ulje, margarin	svinjska i guščja mast, majoneza, maslac
JUHE	nemasne bistre ili juhe od povrća, mesa ili ribe		masne juhe od mesa i kosti, industrijske juhe, juhe sa suhim mesom, krem juhe s vrhnjem
DESERTI	kompoti od voća, voćne kašice		kolači s nadjevom, pržena tijesta, kolači od dizanog tijesta, čokoladne slastice
ZAČINI	sol umjereno, biljni začini (ružmarin, metvica, đumbir, kurkuma i sl.), blagi ocat (jabučni, vinski), limunov sok, biber, senf		preljevi za salate, gotovi dodaci jelima, kečap

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.
 mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.