

Navodila za paciente - Dieta z omejenim vnosom purinov

Spoštovani!

Zdravnik vam je predpisal dieto z omejenim vnosom purinov.

Kaj je putika?

Putika (protin) je presnovna bolezen, pri kateri se v telesu tvori prevelika količina sečne kisline ali pa se le-ta skozi ledvice slabo izloča.

Težave se kažejo z občasnimi napadi močnih bolečin v posameznih sklepih, kjer se odlagajo kristali sečne kisline. Največkrat so to sklepi palca na nogi ali koleno. Sklep je otečen, rdeč in vroč.

Kdaj se bolezen lahko pojavi?

Bolezen je povezana z različnimi dejavniki, kot so hrana (zlasti uživanje hrane, bogate s purini), prekomerna telesna teža, prekomerno uživanje alkohola, nekatere bolezni (npr.: visok krvni tlak, sladkorna bolezen) ter dedni dejavniki.

Kdo lahko povzroči napad?

Napad lahko povzroči prevelika količina hrane bogate s purini, večja količina popitega alkohola, stres, razne infekcijske bolezni, poškodbe sklepov, hitro hujšanje ali alergična reakcija na določene vrste sadja ali zelenjavo.

Katera živila izberemo?

Dovoljena živila delimo glede na vsebnost purinov. Tista, ki vsebujejo manj purinov, so lahko na jedilniku v večji količini.

Pri akutnem napadu je priporočljivo pitje sadnih in zelenjavnih sokov. Kasneje naj bo prehrana sestavljena iz živil, ki vsebujejo purine le v sledovih. Hrana naj bo kuhana ali dušena, pripravljena za manj soli ter manj maščob. Nato postopno vključujemo živila, ki **vsebuje do 75 mg purinov na 100 g živila**.

Živila, ki so prepovedana, **vsebujejo več kot 75 mg na 100 g živila**. To so drobovina (ledvice, možgani, jetra..), mesni ekstrakti, mesne omake, rdeče meso, ribe (sardine, losos, polenovka, školjke), alkoholne pijače in kvas.

Zdravljenje putike vključuje zdravila za zmanjšanje vnetja in bolečine ter spremembe v prehrani in življenjskem slogu.

Predlog obrokov hrane

Obroki	1. jedilnik	2. jedilnik	3. jedilnik
zajtrk	Med ali marmelada maslo Bel kruh Bela kava	Piščanec prsa Mlečni namaz Polbel kruh čaj	Pečeno ali umešano jajce žemlja čaj
malica	Sezonsko sadje	Sezonsko sadje	Sezonsko sadje
kosilo	Juha iz piščanca z zakuho Kolerabna ponev Sestavljena solata	Juha iz piščanca z zakuho Musaka s kislo smetano in jajcem (brez mesa) Zelena solata ali rdeča pesa	Zelenjavna juha Rižota s piščancem Paradižnikova solata
malica	Kefir ali navadni jogurt žemlja	Sadna solata iz svežega sadja	Sadni jogurt Bel kruh
večerja	Rižev narastek ali mlečna prosena kaša Kompot	Zelenjavna juha, polbel kruh Buhtelj	Obara iz piščanca Polbel kruh

ŽIVILO	PURINI V SLEDOVIH	PURINI DO 75mg/100 g ŽIVILA	ŽIVILA Z VELIKO PURINOV (od 75-150 mg ali več / 100 g živila)
Mleko in mlečni izdelki	Mleko in mlečni izdelki z nizko vsebnostjo maščobe (1,6%), siri do 35% mlečne maščobe v suhi snovi, posneta skuta		
Meso in mesni izdelki, ribe, morski sadeži		Piščancje meso brez kože, bele in plave ribe (razen prepovedanih), lignji, raki	Svinjina, govedina, šunka, raca, goska, teletina, polenovka, divjačina, sardine, skuše, losos, polenovka, ostrž, školjke, sladkovodne ribe drobovina, mesni ekstrakt, mesne omake
Jajca	Jajčni beljak (če imate nizko vrednost maščob v krvi lahko občasno celo jajce)		
Kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir	Bel in koruzni kruh, koruzni in pšenični zdrob, riž, testenine, krompir, vse kaše (proseni, ajdova..)	Ostali kruhi, ovseni kosmiči, otrobi	Kvas kot samostojno živilo
Zelenjava in gobe	Brokoli, zelje, korenje, zelena, koruza, kumare, jajčevci, koleraba, buče, bučke, paradižnik, paprika, repa, stročji fižol, cikorija, olive, por, koromač, endivija, zelena solata, rdeča pesa, regrat, redkev, kislj repa in kislo zelje (dobro sprana)	Šparglji, gobe, stročnice (tudi soja), špinača, cvetača, ohrovt, brstični ohrovt, grah, čebula	leča
Sadje in oreščki	Vse sadje, razen tistega naštetega v stolpcu »purini do 75mg/100g živila«, oreščki (orehi, lešniki, mandeljni, arašidi...), kompoti, džemi, marmelade	Marelice, grozdje, breskve, rabarbara	
Živila, ki vsebujejo veliko maščobe ali sladkorja in začimbe	Vse sladice in vse vrste maščob (maslo, rastlinska olja), vse naravne začimbe in dišavnice		
Pijače	Voda, mineralna voda, sadni in zelenjavni sokovi	Kava, čaj in kakav	Alkoholne pijače (tudi pivo!)

Zdravstvena nega (2965)
Kataloška oznaka: PZN-18
 30. 05. 2025, verzija 1

