

Zalecenia żywieniowe w diecie ubogopurynowej

Zastosowanie diety:

Dietę ubogopurynową stosuje się w przypadku choroby moczanowej (padagry), w celu zmniejszenia stężenia kwasu moczowego we krwi.

Charakterystyka diety:

Dieta ubogopurynowa polega na wykluczeniu produktów bogatych w związki purynowe (wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak). Białko, witaminy, sole mineralne podaje się w normie fizjologicznej, tłuszcze ogranicza się do połowy normy, węglowodany natomiast należy zwiększyć, gdyż w przeciwieństwie do tłuszczów wzmagają one wydalanie moczanów. Posiłki należy jeść regularnie 3 lub 4 dziennie. Ostatni posiłek należy spożyć 3-4 godziny przed snem, gdyż zatrzymywanie kwasu moczowego zwiększa się w godzinach nocnych.

Uwagi technologiczne:

Potrawy powinny być gotowane w wodzie lub na parze. Mięso należy gotować w dużej ilości wody w celu wygotowania związków purynowych. Przeciwwskazane jest spożywanie potraw smażonych, pieczonych i duszonych metodą tradycyjną. Nie należy również spożywać wywarów z mięsa i kości.

Produkty z zawartością związków purynowych

Największa zawartość	Średnia zawartość	Najmniejsza zawartość
- wątroba - grzyby - szprotki - śledzie - sardynki - tuńczyk - halibut - serce - drożdże - baranina - wieprzowina - drób - wołowina - łosoś - karp - krewetki - makrela - kawior - szczupak - dorsz - groszek zielony - brokuły - soja - brukselka - szpinak - kalafior - piwo	- fasola biała - soczewica - kukurydza - dynia - kiełki sojowe - fasolka szparagowa - por - groch - banany - morele - papryka - flądra - lin	- Buraki - marchew - ziemniaki - cebula - kapusta biała - ziarna słonecznika - figi suszone - cukinia - jabłka - winogrona - pomarańcza - truskawki - śliwki - kiwi - migdały - orzechy - pomidory - czerwone porzeczki - chleb biały - ogórek - mleko - sery twarogowe - jaja - jogurty - tłuszcze i oleje - kakao - miód - cukier

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>