



Dovoljena živila

- ▲ koruzni kruh, bel kruh, testenine, riž, kaše (ajdova, prosena), krompir
- ▲ vso sadje (razen prej navedenih), marmelade, kompoti, oreški
- ▲ artičoke, brokoli, zelje, korenje, zelena, koruza, kumare, jajčevci, koleraba, bučke, paradižnik, paprika, repa, olive, por, endivija, rdeča pesa, zelena solata, redkev, regrat, kislj repa, kislj zelje
- ▲ mleko in mlečni izdelki, siri, jajca
- ▲ vse sladice, naravne začimbe, dišavnice
- ▲ voda, mineralna voda, sadni in zelenjavni sokovi

Primer jedilnika

Zajtrk	Bel ali koruzni kruh maslo, med bela kava ali čaj
Malica	Dovoljeno sadje ali sadni sok
Kosilo	Zelenjavna juha polnozrnate testenine z zelenjavo in sirom rdeča pesa
Malica	Jogurt
Večerja	Mlečna prosena kaša breskov kompot



Viri:
Kos- Golja M., Kocijančič A., Verhovec M., Bizjak M.
Diete pri artritisu, putiki in osteoporozi. Domus, 1999

ZL 75 OV 003 Povezava: OP 75 OV 001
Izdaja 01 Z dne: 9. 2. 2017

Služba zdravstvene nege

PROTINSKA DIETA (HIPOPURINSKA DIETA)



**zloženko je namenjena pacientom, svojim
in obiskovalcem**

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

Kaže se 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. Možna je povišana telesna temperatura.

Če se putika ne zdravi lahko pride do deformacij sklepov in okvare ledvic.

Tveganje za pojav bolezni je večja:

- ⤴ s starostjo,
- ⤴ pri moških,
- ⤴ pri ljudeh s prekomerno telesno maso,
- ⤴ pri zvišanem krvnem tlaku,
- ⤴ pri jemanju določenih zdravil,
- ⤴ pri uživanju hrane bogate s purini,
- ⤴ pri pitju vseh vrst alkohola.

Napad lahko sproži prevelika količina hrane bogate s purini, večje količine popitega alkohola, stres, razne infekcijske bolezni, poškodbe sklepov, hitro hujšanje ali tudi alergična reakcija na določene vrste sadja in zelenjave.

Purini so organske spojine, sestavine tkiv v človeškem telesu. Vnašamo pa jih tudi z nekatero hrano, predvsem z živili živalskega izvora.

Dovoljena živila delimo glede na vsebnost purinov. Tista, ki vsebujejo manj purinov, so lahko na jedilniku v večji količini. Živila, bogata s purini, poskušajmo omejiti.

Pri akutnem napadu protina je priporočeno pitje sadnih oziroma zelenjavnih sokov, od 2 do 4 l na dan. S tem se pospeši izločanje sečne kisline.

Kasneje je priporočljiva sedemdnevna dieta, sestavljena iz živil, ki vsebujejo purine le v sledovih. Hrana naj bo kuhana ali dušena, pripravljena z manj soli ter manj maščob.

Nato postopoma vključimo živila, ki vsebujejo manj purinov.

Živila, ki so prepovedana, vsebujejo več kot 75 mg purinov na 100 g živila.

- ⤴ Drobovina (ledvice, možgani, jetra,..)
- ⤴ mesni ekstrakti, mesne omake
- ⤴ govedina, teletina, divjačina, svinjina, puran, raca, gos
- ⤴ sardine, losos, polenovka, školjke
- ⤴ alkoholne pijače
- ⤴ kvas

Živila, ki so omejena, vsebujejo do 75 mg purinov. Pri akutnem napadu se odsvetujejo, nato jih lahko dodamo na jedilnik v manjših količinah:

- ⤴ ovseni kosmiči, otrobi
- ⤴ marelice, grozdje, breskve, rabarbara
- ⤴ stročnice, gobe, beluši, cvetača, ohrovt, brstični ohrovt, grah, čebula
- ⤴ piščančje meso, ovčatina, lignji, raki



