

DIETA UBOGOPURYNOWA

I. Wskazania:

- w dnie moczanowej,
- w przypadku hiperurykemii (zwiększonego stężenia kwasu moczowego we krwi) towarzyszącej innym schorzeniom np.: choroby nowotworowe, niedokrwistości hemolityczne, niewydolność nerek, nadczynność przytarczyc, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa.

II. Zasady diety:

1. Najważniejszą cechą powyższej diety jest ograniczenie spożycia produktów bogatych w puryny: mięso, podroby, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety, ryby i owoce morza (śledzie, szproty, sardynki, makrela, krewetki), nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica) szpinak, szczaw, grzyby, kakao,
2. Zawartość puryn można zmniejszyć przez moczenie produktów w dużej ilości wody.
3. W celu wspomagania usuwania kwasu z moczowego z organizmu w diecie należy ograniczyć spożycie tłuszczu, zwiększając spożycie węglowodanów.
Zalecane jest również regularne spożywanie posiłków i zwiększenie podaży płynów (ponad 3 l).
4. Źródłem białka w diecie powinny być głównie produkty mleczne niskotłuszczowe.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne, żytnie i razowe, kasze: jęczmienna, ryż, płatki owsiane, makarony pełnoziarniste, pszenne, żytnie, razowe mąka pszenna, żytnia,	kasza gryczana, jaglana, pieczywo z dodatkiem drożdży,
Mleko i produkty mleczne	mleko z zawartością do 1,5% tłuszczu, sery twarogowe chude lub półtłuste,	pełnotłuste mleko, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste, mascarpone,

	niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko), chude twarożki kanapkowe, serki wiejskie ziarniste,	
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude gatunki (w bardzo małej ilości - ok. 50g) indyk i kurczak bez skóry, szynka, łopatka wieprzowa, ryby w bardzo małej ilości: sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, mintaj,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, śledzie, szprotki, sardynki, makrela, tuńczyk, łosoś, dorsz pstrąg, krewetki, ryby i mięso smażone, w panierce, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety, jajka smażone,
Tłuszcze	bardzo niewielkie ilości: margaryna miękka wysokogatunkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy,	smalec, słonina, masło, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	wszystkie pozostałe	rabarbar, owoce suszone, kandyzowane, w syropach
Warzywa	wszystkie pozostałe: pomidor, ogórki, cukinia, marchew, sałata, rzodkiewka, buraki, kalarepa, seler,	szpinak, szczaw, groszek zielony, fasolka szparagowa, brukselka, brokuły, kalafior, szparagi, dynia, kukurydza, grzyby,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez tłuszczu,	smażone z tłuszczem, frytki,
Nasiona roślin strączkowych	Żadne	groch, fasola, bób soczewica, ciecierzycy, soja,
Napoje	woda mineralna niegazowana,	mocna herbata, mocna kawa, napoje słodzone, napoje energetyczne napoje alkoholowe,

	słabe napary: herbata, kawa, napary ziołowe, kawa zbożowa bez cukru,	
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, sok z cytryny,	kakao, przyprawy korzenne, sól, pieprz, kminek, ocet, musztarda, drożdże, sos sojowy, cukier, miód,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka