



## ZASTOSOWANIE DIETY

- ✓ Celem leczenia dietetycznego jest obniżenie stężenia kwasu moczowego

## ZASADY DIETY

- ✓ Główną zasadą leczenia dietetycznego jest ograniczenie podaży związków purynowych z zewnątrz (puryny są to związki zasadowe zawarte w większej ilości niektórych pokarmów).
- ✓ Istnieją wykazy produktów żywnościowych, określających w zwyczajowej porcji zawartość puryn. Zawartość ta przeliczana jest na ilość wytwarzanego kwasu moczowego.
- ✓ Mięso, drób i ryby powinno gotować się w dużej ilości wody (wygotowywanie związków purynowych). Podczas gotowania zmniejsza się ilość puryn w produkcie, taka technika obniża stężenie kwasu moczowego o 10-20 procent.
- ✓ Posiłki należy jeść 3-4 w ciągu doby, ostatni posiłek ok 4 godziny przed snem, gdyż zatrzymanie kwasu moczowego wzmacnia się w godzinach nocnych.
- ✓ W momencie napadu choroby należy przejść na dietę kleikową lub kleikowo- owocową.

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: zupa mleczna z ryżem, pieczywo, masło, jajko na miękko, pomidor

II śniadanie: koktajl odżywczy bananowy

Obiad: krupnik jęczmienny, roladka z piersi kurczaka ziemniaki, buraczki

Podwieczorek: kompot z jabłek

Kolacja: pieczywo z masłem, dżem, kawa zbożowa z mlekiem

Wskazane jest picie herbaty z pokrzywy, która pomaga pozbyć się nadmiaru kwasu moczowego oraz kompresy z naparu pokrzywy.



NISKA ZAWARTOŚĆ PURYN	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	WYSOKA ZAWARTOŚĆ PURYN
Buraki	Fasola biała	Wątroba
Ziemniaki	Soczewica	Grzyby
Marchew	Kukurydza	Szprotki
Cebula	Dynia	Śledzie
Kapusta biała	Kiełki sojowe	Sardynki
Ziarna słonecznika	Fasolka szparagowa	Tuńczyk
Figi suszone	Por	Halibut
Cukinia	Groch	Serce
Jabłko	Banany	Drożdże
Winogrona	Morele	Baranina
Pomarańcza	Papryka	Wieprzowina
Truskawki	Flądra	Drób
Śliwki	Lin	Wołowina
Kiwi		Łosoś
Migdały		Karp
Orzechy		Krewetki
Pomidory		Makrela
Czerwone porzeczki		Kawior
Chleb biały		Szczupak
Ogórki		Dorsz
Salami		Groszek zielony
Sery pleśniowe		Brokuły
Sery twarogowe		Soja
Mleko		Szpinak
Jogurty		Brukselka
Jaja		Kalafior
Kakao, cukier, miód		