



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



DIETA PRI PUTIKI

Pri putiki se priporoča prehrana z malo purinov (snov, ki nastane pri propadu celice, točneje jedra) in popolna abstinenca alkohola, tudi piva.

V prehrani naj bo čim več zelenjave in veliko sadja, medtem, ko meso klavnih živali, še posebno pa drobovina, poslabšuje bolezen. Nadomestiti jih je potrebno z mlekom, mlečnimi izdelki in jajci. Pri povišanih maščobah v krvi se pa je potrebno izogibati še rumenjaku in mastnemu mleku. Hrani dodajamo čim manj soli in maščob.

Dieta pri putiki (protin, urični artritis) ali ob napadu te bolezni naj vsebuje veliko napitkov – voda, mineralna voda, nesladkane čaje, razredčene sokove. Priporočena količina je 3 ali več litrov na dan.

Tabela:

Mleko in mlečni izdelki:

- delno posneto mleko 1,6 ali manj, siri in skuta z malo maščob 10 – 35%

Jajca:

- cela jajca
- pri maščobah brez rumenjaka

Zelenjava:

- artičoke, brokoli, buče, čebula, por, česen, koromač
- zelje, korenje, zelena, koleraba, pesa, redkev
- krompir, solata, regrat
- kumare, melancane, paprika
- repa, stročji fižol
- kislo zelja ali repa

Sadje:

- vse vrste sadja razen breskev, grozdja marelic in rabarbare

Maščobe:

- ne vplivajo na potek bolezni, vseeno izbirajte kvalitetna olja – npr. olivno

Sladkor:

- sladkor zmerno
- sladice zmerno

Žita:

- vsa žita razen kosmičev

Začimbe:

- vse domače začimbe brez soli
- soli čim manj

Po umiritvi bolezni se izogibajte DROBOVINI, večjim količinam mesa (klavno meso, ribe, školjke, divjačine, perutnine), močnim mesnim juham in omakam, stročnicam, predvsem leče, ter ALKOHOLU.