

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA UBOGOPURYNOWA
---	--

WSKAZANIE DIETY	
Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi. W leczeniu dny ma zastosowanie dieta ubogopurynowa, w której ważny jest nie tylko dobór produktów, lecz także sposób przygotowania potraw.	
ZALECENIA OGÓLNE	
- Zasadą diety jest dostarczenie organizmowi dostatecznej ilości białka, żelaza i witamin. Ważne jest ograniczenie ilości pokarmów zawierających dużo związków purynowych. - Do pokarmów bogatych w te związki należą: wyciągi z mięsa i kości, podroby, dziczyzna, kakao, czekolada, śledzie. - Produkty takie jak: masło, ser, mleko, śmietana, owoce, miód, dżem, cukier nie zawierają wcale lub niewielką ilość związków purynowych.	
SPÓSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW	
- Potrawy przyrządza się bez tłuszczu, a dowolną jego ilość należy podawać do gotowych potraw. - Mięso podaje się tylko gotowane w dużej ilości wody. Zabrania się spożywania rosołów i wywarów z kości. - Do podprawiania zup i sosów używa się zawiesiny z mąki i mleka lub chudej śmietany. - Warzywa i owoce można podawać w postaci surowej i gotowanej. Zabrania się spożywania potraw smażonych, pieczonych i duszonych.	
WSKAZÓWKI DIETETYCZNE	
- Posiłki należy spożywać 4-5 razy na dobę w regularnych odstępach czasu. - Ostatni posiłek powinien być spożywany 3-4 godziny przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymania się większych ilości kwasu moczowego w ciągu nocy. - Z diety należy wykluczyć produkty bogate w związki purynowe: wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak. - Nie zaleca się spożywania wędlin, konserw, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną), alkoholu. <u>W okresie napadowym (zaostrenia choroby) wskazana jest dieta bezmięsna, płynna, kleikowo - owocowa.</u>	
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	
I śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem niskotłuszczowym, pieczywo pełnoziarniste, ser twaróg z zieloną, pomidor, roszponka	
II śniadanie: Bułka z sałatą zieloną i jajkiem, sok wieloowocowy	
Obiad: Zupa ziemniaczana, rizzotto jarzynowe z sosem koperkowym, kompot	
Kolacja: kluski śląskie, surówka z marchwi i jabłka	
ALERGENY	
- zboża zawierające gluten - skorupiaki - jaja - ryby - orzeszki ziemne - soja i wyroby - mleko i wyroby	- owoce łupinowe - musztarda i wyroby - sezam i wyroby - seler i wyroby - łubin i wyroby - mięczaki i wyroby

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne i alkaliczne, kawa zbożowa, soki warzywne	Słaba kawa bez cukru, soki owocowe bez cukru, nierozcieńczone soki z warzyw	Alkohol (w szczególności piwo), napoje słodzone, soki owocowe, kakao, mocna kawa i herbata
PIECZYWO	Pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, kasza gryczana, jaglana, ryż, pszenne pieczywo, biały ryż, kuskus, kasza manna, pszenne makarony	Kasza jęczmienna	Pieczywo cukiernicze (pączki, drożdżówki)
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg, jajka, dżemy, marmolada, powidła, miód naturalny	Ser żółty, ser pleśniowy	Tłusty twaróg, ser topiony
WĘDLINY		Chuda szynka drobiowa, z indyka, szynka gotowana	Boczek, pasztetowa, kaszanka, konserwy, tłuste gatunki
MIEŚSO		gotowane w dużej ilości wody: kurczak, indyk, chuda wołowina (połędwica, łopatka, karkówka), szynka gotowana, królik	Wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoly, galarety mięsne, tłuste mięsa, konserwy mięsne, podroby, przetworzone wędliny
RYBY	Chude ryby, np. flądra, lin, sandacz, dorsz, makreła, łosoś, W ograniczonych ilościach: pstrąg, tuńczyk w oleju		Ryby z rodzin śledziowatych: sardynki w oleju, szproty wędzone, śledzie w oleju; tłuste ryby: łosoś, halibut, węgorz, owoce morza
TŁUSZCZE	Masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy		Smalec, słonina, lój, margaryny w kostkach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko do 2%, kefir, jogurt, maślanka, chudy ser twarogowy, serek wiejski	Ser żółty i pleśniowe	Sery białe tłuste i topione Tłuste mleko i jogurty (powyżej 3% tłuszczu), jogurty, kefiry i maślanki owocowe, śmietana, mleko skondensowane, oscypki, zabielać do kawy
WARZYWA	Młode soczyste marchew, pietruszka, seler, pomidory, chrzan, sałata, szczypiorek, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, ogórki, buraki, ziemniaki, kapusta biała, kwaszona; Soczewica, groch, ciecierzycy, bób, szpinak, papryka Ziemniaki: Gotowane, w całości, w postaci puree	<u>W ograniczonych ilościach:</u> grzyby, brokuły, brukselka, kalafior, papryka, por	Warzywa przygotowywane z dodatkiem tłuszczu, konserwowe Ziemniaki: Pieczone, odsmażane, smażone z tłuszczem: frytki, krążki, placki, chipsy
OWOCE	Owoce jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie,		Duże ilości suszonych owoców. W ograniczonych ilościach <u>banany</u> ,

	winogrona, wiśnie		<u>melony.</u> Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki, soki z dodatkiem cukru
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, kompoty, musy, bezy, suflety, biszkopty, keksy, soki owocowe, koktajle mleczno-owocowe		Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, batony, czekolada, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I JARSKIE	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, makaronu, warzyw, risotto z warzywami, gołąbki, knedle leniwe pierogi, kluski śląskie, pierogi z owocami, warzywami, naleśniki, omlety		Wszelkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, łazanki z kapustą, fasolka po bretońsku
POTRAWY Z JAJ	Jajka na miękko, twardo, omlety, jajecznicza na parze	Potrawy z jaj smażone	
PRZYPRAWY	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, cynamon, majeranek, bazylia		Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. vegeta.