

Regulirana prehrana sa smanjenom količinom purina

Prehrana sa smanjenim unosom purina. Preporuča se više od 300 do 500 mg purina na dan. Da bi se postigao adekvatan unos purina potrebno je iz prehrane izbaciti određene namirnice: mesa, iznutrice, mahunarke (navedene u tablici). Bitan je i smanjen unos masnoća, osobito životinjskog podrijetla.

Radi što boljeg izlučivanja mokraćne kiseline potrebno je piti velike količine tekućine, 2 do čak 3 L, najbolje čaj i voda.

Upute:

- 5 do 6 obroka dnevno
- Piti 2 do 3 L tekućine dnevno, čaj ili voda
- Izbjegavati meso, mahunarke (osobito soju) i masnoće
- Mlijeko i mliječni proizvodi obrani (0.9 do 1.5 % mm) – *light*

Grupa namirnica	Dopušteno konzumirati	Dopušteno konzumirati u ograničenim količinama (od dva do četiri serviranja dnevno)	Ne preporuča se konzumirati
	Hrana niskog sadržaja purina (3,5 – 50 mg/g)	Hrana srednje bogata purinima (50-150 mg/g)	Hrana bogata purinima (više od 150mg/g)
Meso/riba/jaja /juhe	bistre mesne juhe, povrtne juhe, juha od rajčice,	piletina i puretina, slanina, tuna, nemasna riba- plava riba, jaja, krem juhe, lagano pečeno meso s manje masnoće	meso crveno, jetra, bubrezi, mozak, srce, sardine, losos, školjke, gušćje meso, meso goluba, jarebice, pileća i pureća kožica, pohano meso
Mlijeko i mliječni proizvodi	jogurt, kefir, baktiv, acidofil u <i>light</i> verziji	mlijeko (obrano), jogurt, kefir, acidofil, baktiv	vrhnja: obučno, za kuhanje i za šlag
Žitarice i kruh	bijeli kruh i bijelo brašno, sjemenke, kokice, riža	integralne žitarice, integralni kruh, zob, kukuruzni kruh, cornflakes, lisnata tijesta	pekarski i pivski kvasac
voće	sve, masline		
povrće	sve	špinat, rabarbara, cvjetača, brokula, kelj, rajčica, jagode, gljive (do 4x tjedno)	
Mahunarke	malde mahune- žute	grašak, grah, zelene mahune	soja
Masti i ulja	biljna ulja: maslinovo, sojino, suncokretovo, laneno	Margarin, majoneza <i>light</i> verzije <i>Napomena:</i> <i>1 do 2 puta tjedno</i>	masti životinjskog porijekla, majoneza
Slatko i „snack“	integralni krekeri i keksi, rižini kolači i krekeri	slatkiši, čokolada u manjoj količini, krumpirov čips - <i>light</i>	
Začini i ostalo	kava, čaj		začinske smjese (kocka za juhu) gazirana pića, alkohol, piva alkoholna i bezalkoholna

Primjer jelovnika za jedan dan

Zajutrak: 07:00 – 08:00

- crnog kruha
- sirni namaz *light*
- kava s mlijekom *light*

Doručak: 11:00 – 12:00

- banana
- acidofil *light*
- integralni krekeri/keksi

Ručak: 15:00 -16:00

- rižoto s piletinom (oko 100g pileline) i povrćem

Užina: 18:00 - 19:00

- sandwich: kriška crnog kruha, kuhano jaje, rajčica
- 2 kocke tamne čokolade

Večra:

- hladna salata: tjestenina/ paprika, rajčica/ svježi kravljji sir (posni)

Noćni obrok:

- žganci
- umak od povrća (rajčica, paprika, tikvica, luk)

Tamo gdje nisu navedene količine može neograničeno.