

# DIETA UBOGOPURYNOWA

## Zastosowanie:

- w dnie moczanowej.

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi. Dieta polega na wykluczeniu produktów bogatych w związki purynowe.

Tłuszcze w diecie ogranicza się do połowy normy fizjologicznej, natomiast zwiększa się ilość węglowodanów, gdyż w przeciwieństwie do tłuszczu wzmagają one wydalanie moczanów.

W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięсна, dieta płynna lub kleikowo-owocowa.

- Z diety należy bezwzględnie wykluczyć produkty takie jak: wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak, zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, potrawy smażone, pieczone, duszone.
- Nie zaleca się produktów: wędlin, konserw, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną), rabarbaru, alkoholu.
- W diecie zaleca się produkty takie jak: mleko, sery, jaja, w ograniczonej ilości śmietana i masło, owoce i warzywa (oprócz nasion strączkowych i szpinaku) ryż, miód, dżemy, marmolady, cukier, produkty zbożowe oraz mięsa w ograniczonej ilości do 50g/ dobę gotowane w dużej ilości wody, z płynów zaleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi, kawę zbożową, herbatę owocową, ziołową, wody mineralne alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle owocowe.

## Uwagi technologiczne:

- zaleca się potrawy gotowane,
- wyklucza się: smażenie, duszenie, pieczenie,
- warzywa podaje się w postaci gotowanej, surówek lub soków,
- posiłki należy spożywać 4-5/ dobę,
- ostatni posiłek należy spożyć do 4 godzin przed snem- by nie dopuścić do zatrzymania kwasu moczowego w ciągu nocy.

*Literatura:*

*H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”. PZWL, 2014*