DIETA Z OMEJENIM VNOSOM PURINOV

Kaj so purini in kakšno vlogo imajo pri nastanku ledvičnih kamnov?

Purini so v naravi zelo številne organske spojine. Največ purinov je v hrani živalskega izvora, predvsem drobovini. Ko zaužijemo živila, ki vsebujejo purine, se le-ti v našem organizmu presnovijo do sečne kisline (urat). Če naša prehrana vsebuje veliko živil živalskega izvora kot je meso, perutnina, drobovina, ribe, se zvišuje koncentracija sečne kisline v krvi in urinu, ustvarja se kisel pH urina, kar ustvarja ugodno okolje za kristalizacijo nakopičenih soli sečne kisline v uratne ledvične kamne. Zvečana koncentracija urata v urinu pa ima vpliv tudi na pospešeno nastajanje kamnov iz kalcijevega oksalata.

Kaj lahko naredimo, da preprečimo nastanek uratnih ledvičnih kamnov?

Potrebno je spremeniti življenjski slog, ki naj vključuje ***vsakodnevno gibanje*** in telesno aktivnost, predvsem pa je potrebno spremeniti prehranske navade in upoštevati ***dietna navodila za omejen vnos purinov.*** Pri uratnih kamnih je namreč potrebno omejiti hrano, ki vsebuje veliko purinov, predvsem beljakovin živalskega izvora, kakor tudi uživanje mastne in ocvrte hrane, alkohola, kofeinskih ter sladkih pijač.

Pomembna izhodišča pri dieti z omejenim vnosom purinov:

- ***Omejite vnos živil živalskega izvora***, predvsem drobovine, mesa, kože rib in perutnine, mesnih izdelkov, mastnih rib in kvasa.
- Poskušajte se držati priloženega ***seznama odsvetovanih in dovoljenih živil***.
- Živilom z ***zelo visoko vsebnostjo purinov*** kot so drobovina, rdeče meso, mesnine, školjke, sardine in kvas, se poskušajte ***popolnoma izogniti.***
- ***Vnos živil s srednjo vsebnostjo purinov*** kot so jagnjetina, perutnina in nekatere vrste rib, pa poskušajte omejiti kolikor se da; če že, naj bo uživanje teh živil le občasno in ne vsakodnevno, velikost porcije naj ne presega 85 g, dnevni vnos pa lahko znaša največ 170-230 gramov naštetih živil.
- ***Vnos zelenjave z večjo vsebnostjo purinov*** (stročnice, gobe, beluši, špinača, ohrovt, brstični ohrovt, cvetača) ***omejite na manjše porcije (1/2 skodelice na porcijo največ 2-krat na teden)*** – te zelenjave zaradi njenih pozitivnih učinkov na zdravje ***ni potrebno povsem izločiti iz prehrane***.
- Povečajte vnos citrusov, najbolje ***limon in pomaranč ter naravnih sokov iz njih***. Na tešče si zato vsak dan pripravite veliko limonado s toplo vodo. Citrati v citrusih se v krvi in urinu

vežejo s kalcijem ter tako na naraven način pomagajo pri preprečevanju tvorbe ledvičnih kamnov iz kalcija, oksalata ter urata.

- ***Omejite vnos alkohola***, saj ta poveča proizvodnjo sečne kisline.
- Poleg diete z omejenim vnosom purinov, je pri preprečevanju kopičenja sečne kisline v krvi in urinu ter uravnavanju kislo-bazičnega ravnovesja v organizmu, pomembnih tudi več drugih dejavnikov: ***izogibajte se zelo pekoči in mastni hrani; ocvrti in hitri hrani; pretiranemu uživanju pravih čajev, kave, drugih kofeinskih in energijskih pijač; uživanju fruktoznih sirupov in sladkih sokov; uživanju alkohola, predvsem piva; dodanim maščobam k hrani (majoneza, solatni prelivi*, maslo, margarine, olja, siri, smetane,...).**
- Zelo pomemben dejavnik pri preprečevanju nastanka ledvičnih kamnov je pitje zadostne količine vode čez dan. Zato poskrbite, da čez dan spijete ***najmanj 8 kozarcev, stremite pa k 3 litrom vode na dan.***

Seznam odsvetovanih in dovoljenih živil

❖ *Živila z zelo visoko vsebnostjo purinov – ODSVETOVANA ŽIVILA*

V to skupino sodijo živila, ki vsebujejo od 100 do 1000 mg purinov na 85 g porcijo določenega živila. Tem živilom se poskušajte povsem izogniti. Če katero živilo iz spodnjega seznama vseeno zaužijete, pa poskrbite, da bo porcija zelo majhna (vsaj polovična od običajne) ter da pred in po jedi spijete kozarec vode.

- inčuni, slanik (riba), skuše, sardine, losos, sladkovodne ribe, školjke, polenovka, ikre/kaviar, dagnja, pokrovača, kozice
- možgani, srce, ledvice, jetra, priželjc
- jušna kocka, mesna in kurja juha, goveja juha
- pečenkina omaka, mleto meso
- gos, raca, fazan, jerebica, teletina, divjačina, svinjina
- mesni ekstrakti, slanina
- kvas, kvasni ekstrakti

❖ *Živila s srednjo vsebnostjo purinov – ODSVETOVANA ŽIVILA*

V to skupino sodijo živila, ki vsebujejo od 9 do 100 mg purinov na 85 g porcijo določenega živila. Tem živilom se prav tako poskušajte izogniti oziroma njihov vnos vsaj omejite. Če živilo iz spodnjega seznama zaužijete občasno, poskrbite, da bo porcija zelo majhna (vsaj polovična od običajne) ter da pred in po jedi spijete kozarec vode.

- beluši, špinača, cvetača, brstični ohrovt, gobe, ohrovt, čebula – njihov vnos omejite, vendar pa jih lahko občasno brez slabe vesti uživate v manjših količinah/porcijah
- marelice, grozdje, breskve, rabarbara - njihov vnos omejite, vendar pa jih lahko občasno brez slabe vesti uživate v manjših količinah/porcijah
- fižol, grah, leča
- perutnina, jagnjetina
- šunka
- ribe – plave in bele, ki niso omenjene v zgornjem seznamu, raki, lignji

- ovseni kosmiči, otrobi
- kava, pravi čaji – omejite njihov vnos:
    - zaradi vsebnosti kofeina omejite vnos kave in pravih čajev na največ 2-3 manjše skodelice na dan;
    - kljub nižji vsebnosti purinov, pa zaradi kislih produktov, ki jih tvorijo v telesu, prispevajo k kopičenju sečne kisline v krvi in urinu.

❖ ***Živila z nizko vsebnostjo purinov – DOVOLJENA IN PRIPOROČENA ŽIVILA***

V to skupino sodijo živila z nizko vsebnostjo purinov, zato so pri dieti z omejenim vnosom purinov dovoljena in priporočena. Predvsem uživajte ***veliko sadja in zelenjave***, ki niso na seznamu z visoko in srednjo vsebnostjo purinov. Še zmeraj pa morate omejiti vnos živil, ki sicer ne vsebujejo veliko purinov, vendar pa vsebujejo veliko maščob kot so mastni mlečni izdelki, siri, smetane, jajca, sladkarije (sladoled, čokolade, piškoti, torte,...), margarine, maslo, zabele,...

- ***MLEKO IN MLEČNI IZDELKI*** – izbirajte izdelke z manjšo vsebnostjo maščobe – npr. pusti probiotični navadni jogurt, kefir, posneta skuta, sirotka,...
- jajca, sir – omejite uporabo zaradi visoke vsebnosti maščobe (le nekajkrat na teden); če imate povišano maščobo v krvi, se izogibajte uživanju sirov ali uživajte manj mastne sire ter jajca brez rumenjaka;
- ***KROMPIR, RDEČI KROMPIR, SLADKI KROMPIR***
- ***ŽITA***: riž, testenine, ajda/ajdova kaša, proso/prosena kaša, ostala žita (npr. kvinoja, kamut, bulgur, pira, kuskus, rž,...), koruzni in pšenični zdrob, kruh (omejite pretirano uživanje kruha; ovsen ter kruhi z otrobi imajo višjo vsebnost purinov):
    - izogibajte se pakiranim žitnim izdelkom kot so različni kruhki, krekerji, kosmiči za zajtrk, žitne rezine,..., saj vsebujejo veliko maščobe, soli, tudi purinov, sladkorja, aditivov,...
    - izogibajte se otrobom, saj vsebujejo veliko purinov.
- vso ***SADJE IN ZELENJAVA***, ki ni na seznamu živil s srednjo vsebnostjo purinov;
- sadje in zelenjavo iz seznama s srednjo vsebnostjo purinov lahko uživate občasno in v majhnih količinah;
- ***SADNI, ZELENJAVNI IN SADNO-ZELENJAVNI SOKOVI*** (najboljša izbira so ***100 % naravni sokovi)*** – njihov vnos omejite na 2 skodelici/kozarca na dan, saj vsebujejo več sladkorjev kot samostojno sadje in zelenjava;
- ***ZELIŠČNI ČAJI:***
    - uživajte veliko zeliščnih čajev brez sladkorja; lahko jih uživate z ingverjem, žličko medu in limono
- ***VODA IN MINERALNA VODA***
- ***OREŠČKI*** - orehi, lešniki, mandlji, brazilski in indijski oreščki,...
    - arašide uživajte le občasno, saj vsebujejo več purinov kot ostali oreščki
- ***OSTALO:***
    - sladice, vse vrste maščob (margarine, maslo, majoneza, zabela, ocvirki, siri..) – so sicer dovoljena, vendar ***odsvetovana živila, zaradi visoke vsebnosti maščob in enostavnih sladkorjev***
    - naravne začimbe in dišavnice,
    - tofu,
    - med, marmelade, kompoti – visoka vsebnost sladkorjev, zato so dovoljena v manjših oz. zmernih količinah

KAKO SI SESTAVIM SVOJ JEDILNIK – povzetek diete z omejenim vnosom purinov in pravilna izbira živil

ZAJTRK

- Na tešče najprej topla voda s sveže iztisnjenim limoninim sokom in nastrganim ingverjem po želji (če je na voljo) – 3-5 dcl.

- Dobre izbire živil:

  - ✓ sveže sadje – samostojno,
  - ✓ smoothiji/frapeji iz sadja in zelenjave – zmiksate poljubno sadje in zelenjavo iz dovoljenega seznama,
  - ✓ sadni in sadno-zelenjavni sokovi,
  - ✓ probiotični mlečni izdelki kot so jogurt/kefir/skuta (3 dcl) po želji z žličko medu ali sadjem kot so maline/borovnice/gozdni sadeži/pomaranče,
  - ✓ kuhane kaše – prosena, ajdova, iz kosmičev – riževi, občasno ovseni, pirini, rženi,
  - ✓ občasno kruh z malo masla in medom/marmelado s 100 % sadnim deležem,
  - ✓ občasno kruh z namazom iz pretlačenega avokada, paradižnika/druge dovoljene zelenjave in poljubnih začimb,
  - ✓ mešana zelenjava iz dovoljenega seznama s pretlačenim avokadom,
  - ✓ občasno kuhano jajce ali jajčna omleta z mešano zelenjavo,
  - ✓ zdravi sendviči z dovoljeno zelenjavo, brez mesnin in mastnih ter predelanih namazov, paštet, itd.

MALICE

Dobre izbire živil:

- ✓ najboljši izbor je ***sveže sadje,***
- ✓ smoothiji/frapeji iz sadja in zelenjave – zmiksate poljubno sadje in zelenjavo iz dovoljenega seznama,
- ✓ pest oreščkov,
- ✓ zelenjava iz dovoljenega seznama,
- ✓ probiotični mlečni izdelki kot so jogurt/kefir/skuta,
- ✓ sadni in sadno-zelenjavni sokovi.

KOSILO in VEČERJA

Dobre izbire živil in kombinacij živil:

- ✓ kuhana žita iz seznama z mešano zelenjavo,
- ✓ kuhana žita iz seznama s pestom iz oreščkov, začimb in zelenjave – npr. zmešate do gladkega pinjole + baziliko + žlico olivnega olja + malo mocarele ali puste skute,
- ✓ občasno perutnina in jagnjetina v manjših količinah (1 manjši kos) z mešano zelenjavo iz dovoljenega seznama,

- ✓ zdravi sendviči z zelenjavo, brez mesnin in mastnih ter predelanih namazov, paštet, itd.; naredite si raje svoj zdrav namaz iz avokada in začimb/tofuja in začimb/dušene zelenjave in začimb,
- ✓ tofu na žaru z mešano zelenjavo iz dovoljenega seznama in žiti iz seznama,
- ✓ tudi sadje, sadne solate ali smoothiji iz sadja in zelenjave so dobra izbira za lahko kosilo ali večerjo,
- ✓ zelenjavne juhe brez jušnih kock in ekstraktov; le iz svežih sestavin,
- ✓ SOLATE s svežo/dušeno/v pečici ali ponvi pečeno zelenjavo brez ali žličko olja (predlagam kokosovo olje);
    - svežo solato lahko začinite z malo (2 žlički) hladno stiskanega olja ali
    - z doma pripravljenimi omakami/prelivi: npr. pretlačen avokado v kombinaciji s svežo zmiksano ali pretlačeno zelenjavo (paradižnik, bučke, kuhano korenje,...) in željenimi začimbami; zmiksana dušena zelenjava s probiotičnim jogurtom in začimbami; zmiksana dušena zelenjava z namočenimi oreščki ter semeni,...
    - solatam dodajte limonin sok, ki je obenem odličen vir citrata,
    - izogibajte se vnaprej pripravljenim prelivom za solate, ki jih najdete na trgovskih policah, v solatnih barih menz, na solatah v različnih restavracijah, saj določeni vsebujejo veliko konzervansov, prav tako maščob in pogosto tudi vire purinov.
- ✓ Goste zelenjavne jedi/curry-ji/juhe z dušeno zelenjavo in začimbami;

Nakupovalni listek:

SADJE	najrazličnejše sadje: banane, ananas, jagodičje, jabolka, hruške, slive, nektarine, kaki, melona, lubenica, pomaranče, grenivke, limone, avokado,... + občasno v manjših količinah sadje s srednjo vsebnostjo purinov (1 skodelica narezanega sadja)
ZELENJAVA	najrazličnejša zelenjava: zelenolistna zelenjava, rdeča pesa, artičoke, brokoli, zelje, korenje, zelena, koruza, kumare, jajčevci, koleraba, buče, paradižnik, paprika, repa, stročji fižol, cikorija, olive, por, koromač, endivija, zelena solata, rdeča pesa, regrat, redkev, kisla repa in kislo zelje (dobro sprati, da se spere sol),... + občasno v manjših količinah (1/2 skodelice) zelenjave s srednjo vsebnostjo purinov
ŠKROBNA ŽIVILA	ajda, proso, kosmiči (rženi, pirini, ječmenovi, riževi,...), testenine (navadne in polnozrnate), kamut, kvinoja, pira, rjav in navaden riž, krompir, rdeči krompir, sladki krompir, kruh (raje redko in brez otrobov ter ovsa), -ovseni kosmiči: le redko in največ 2/3 skodelice na dan
MLEČNI IZDELKI (z manj maščobe)	2 porciji na dan: pusta skuta, probiotični navadni jogurt, kefir, sirotka, mozarela, siri z manj maščobe (le redko)
BELJAKOVINE: MESO IN ALTERNATIVE	- tofu, seitan, jajce (omejite na največ 2-3krat na teden) - perutnina, jagnjetina, zajec, manj mastne ribe: če že, le občasno in največ 50-85 g na porcijo - stročnice (fižol, grah, čičerika, leča): le občasno 1 skodelico kuhanih stročnic
OSTALO	- kokosovo in ostala (raje hladno stiskana) olja (laneno, olivno, repično, bučno, orehovo, konopljino,...): v zmernih količinah (1 žlica na dan) - maslo (nič ali največ 2 žlički na dan) - zelišča in začimbe - zeliščni čaji - zeleni čaj (1-2 na dan) - rastlinski napitki – rižev, kokosov, kamutov,... dober nadomestek mleka

Pripravila: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

v sodelovanju z Delovno skupino za ledvične kamne pri Slovenskem nefrološkem društvu