



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOPURYNOWEJ

1. Należy spożywać 5 posiłków dziennie, o stałych porach (co 3-4 godziny).
2. Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów, aby uniknąć niedoborów witamin i pierwiastków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
3. **BEZWZGLĘDNIENIE NALEŻY WYKLUCZYĆ PRODUKTY BOGATE W PURYNY:**
 - Wywary z kości i mięs, podroby, dziczyzna, baranina, smalec, słonina,
 - Sardynki, śledzie, szproty
 - Czekolada, kakao, kawa naturalna, herbata czarna,
 - Soczewica, groch, fasola, szpinak, rabarbar, grzyby
 - Konserwy mięsne, rybne, warzywne, owocowe
 - Produkty wędzone (sery, ryby, wędliny)
 - Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
 - Alkohol

W przypadku zaostrzenia dny moczanowej, zaleca się ograniczenie spożycia mięsa do 50g w ciągu dnia.

4. Zaleca się spożywanie produktów zbożowych z pełnego przemiału: ryż brązowy, makarony pełnoziarniste/ z mąki razowej, pieczywo razowe/ pełnoziarniste.
5. Przy wyborze pieczywa należy zwracać uwagę, aby w jego składzie nie znajdował się dodatek karmelu/ miodu/ słoju.
6. Należy zadbać o to, by w codziennym jadłospisie pojawiły się produkty i przetwory mleczne: mleko o zawartości tłuszczu 1,5%, maślanka naturalna, kefir naturalny, jogurt naturalny, sery twarogowe chude i półtłuste.
7. Należy urozmaicić codzienny jadłospis w warzywa i owoce.
8. Warzywa należy spożywać w postaci surowej (np. surówki) lub gotowanej al dente (na półtwardo).
9. Do sporządzania sałatek należy używać gęstego jogurtu naturalnego lub jogurtu greckiego.
10. Mięso należy spożywać w ograniczonych ilościach (do 100g w ciągu dnia, tylko w postaci gotowanej w dużej ilości wody)- zamiast mięsa, źródłem białka mogą być jaja kurze i produkty mleczne oraz ryby typu dorsz, mintaj, morszczuk (**nie wędzone!**)
11. Należy wykluczyć słone przekąski, takie jak: chipsy, solone orzeszki, słone paluszki, krakersy.
12. Należy ograniczyć spożycie słodczy- ciast drożdżowych (drożdże są bogate w puryny, które należy ograniczać), francuskich, z bitą śmietaną, kremami, ciastek, batonów, cukierków, kupnych jogurtów i serków owocowych.
13. Zamiast słodczy, preferować słodkie przekąski- np. koktajle mleczno-owocowe, smoothie owocowe, sałatki owocowe, serniki na zimno.
14. Należy wykluczyć spożycie słodkich napojów gazowanych, napojów owocowych, kupnych soków owocowych, smakowych wód mineralnych.
15. Zaleca się zieloną herbatę, wody mineralne niskozmineralizowane, kawę zbożową, herbaty owocowe, ziołowe.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

16. Ostatni posiłek należy spożywać 3-4 godziny przed snem, aby nie dopuścić do odkładania się kwasu moczowego w nocy.
17. Należy wypijać 1,5-2 l płynów w ciągu doby.
18. Zalecane techniki przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie, pergaminie.
19. Nie należy smażyć i piec potraw w tradycyjny sposób.
20. Do przygotowywania potraw należy stosować oleje roślinne- olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, olej lniany.
21. Należy ograniczyć spożycie masła, margaryny oraz śmietany.
22. Zaleca się stosowanie przypraw ziołowych (majeranek, kminek, tymianek, bazylija, oregano, czarny pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sok z cytryny).
23. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej do 1 łyżeczki dziennie. Dodatkowo, należy wykluczyć stosowanie przypraw typu „Vegeta”, które są bogate w sól.
24. Jeśli stosowanie diety niskopurynowej wymuszone jest dną moczanową, której często towarzyszy nadwaga i otyłość, należy dążyć do normalizacji masy ciała.
25. Należy zadbać o aktywność fizyczną, co najmniej 3 dni w tygodniu, minimum 30 min (bieganie, jazda na rowerze, taniec towarzyski, ćwiczenia fitness).

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern

Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow