



Dieta z omejenim vnosom purinov

Sendi Lešnjak, Andrej Škoberne

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 so meso, perutnina, drobovina in ribe, se zviša koncentracija sečne kisline v krvi in urinu, urin postaja kisel, to pa 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 zmanjšati vnos hrane, ki vsebuje veliko purinov, predvsem beljakovin živalskega izvora, kakor tudi uživanje mastne in ocvrte hrane, alkohola, kofeinskih in 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**.
- Živil z **zelo veliko vsebnostjo purinov** kot so drobovina, rdeče meso, mesnine, školjke, sardine in kvas **raje ne jejte**.
- **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 do 230 gramov naštetih živil.
- **Vnos zelenjave z veliko vsebnostjo purinov** (stročnice, gobe, beluši, špinača, ohrovt, brstični ohrovt, cvetača) **omejite na manjše porcije (0,5 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 - **limon in pomaranč ter naravnih sokov iz njih**. Na tešče



si zato vsak dan s toplo vodo pripravite veliko limonado. 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 kislno-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 preliv, 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, cilj pa naj bo 3 litre popite vode na dan.**

Živila z zelo veliko vsebnostjo purinov – ODSVETOVANA ŽIVILA

V to skupino sodijo živila, ki vsebujejo od 100 do 1000 mg purinov na 85 g porcijo določenega živila. Teh živil raje ne jejte. 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. Ta živila so:

- 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, jrebica, 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. Teh živil ravno tako raje ne jejte 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. Ta živila so:

- beluši, špinača, cvetača, brstični ohrovt, gobe, ohrovt, čebula – njihov vnos omejite, vendar pa jih lahko občasno brez slabe vesti uživajte v manjših količinah/porcijah,
- marelice, grozdje, breskve, rabarbara - njihov vnos omejite, vendar pa jih lahko občasno brez slabe vesti uživajte 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 namreč zaradi kislih produktov, ki jih tvorijo v telesu, prispevajo h kopičenju sečne kisline v krvi in urinu.

Živila z majhno vsebnostjo purinov – DOVOLJENA IN PRIPOROČENA ŽIVILA

V to skupino sodijo živila z majhno vsebnostjo purinov, zato so pri dieti z omejenim vnosom purinov dovoljena in priporočena. Predvsem uživajte **veliko sadja in zelenjave**, ki niso na seznamu živil z veliko 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. pust probiotični navadni jogurt, kefir, posneta skuta, sirotka.
Jajca in sir – omejite uporabo zaradi velike vsebnosti maščob (le nekajkrat na teden); če imate povišane maščobe v krvi, se izogibajte uživanju sirov ali uživajte manj mastne sire in 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 zdob, 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 in žitne rezine, saj vsebujejo veliko maščobe, soli, tudi purinov, sladkorja, aditivov. Izogibajte se tudi otrobom, saj vsebujejo veliko purinov.
- **SADJE IN ZELENJAVA**, ki ni na seznamu živil s srednjo vsebnostjo purinov; sadje in zelenjavo iz seznama s srednjo vsebnostjo purinov lahko uživete 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 uživete z ingverjem, žličko medu in limono.
- **VODA IN MINERALNA VODA**
- **OREŠKI** - orehi, lešniki, mandlji, brazilski in indijski oreški. Arašide uživajte le občasno, saj vsebujejo več purinov kot ostali oreški.
- **OSTALO:**
 - sladice, vse vrste maščob (margarine, maslo, majoneza, zabela, ocvirki, siri...)



– so sicer dovoljena, vendar **odsvetovana živila, zaradi velike vsebnosti maščob in enostavnih sladkorjev,**

- naravne začimbe in dišavnice,
- tofu,
- med, marmelade, kompoti – velika vsebnost sladkorjev, zato so dovoljena v manjših oz. zmernih količinah.

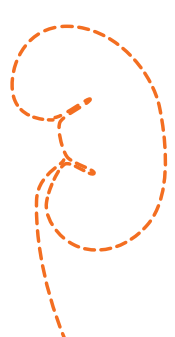
Kako si sestavim svoj jedilnik

ZAJTRK

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

Dobre izbire živil:

- sveže sadje – samostojno,
- smutiji/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:

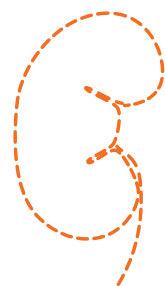
- najboljši izbor je sveže sadje,
- smutiji/frapeji iz sadja in zelenjave – zmikate poljubno sadje in zelenjavo iz dovoljenega seznama,
- pest oreškov,
- zelenjava iz dovoljenega seznama,
- probiotični mlečni izdelki kot so jogurt/kefir/skuta,
- sadni in sadno – zelenjavni sokovi.



KOSILO in VEČERJA

Dobre izbire živil in kombinacij živil:

- kuhana žita s seznama z mešano zelenjavo,
- kuhana žita s seznama s pestom iz oreščkov, začimb in zelenjave – npr. zmešate do gladkega pinjole in baziliko in žlico olivnega olja z 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 smutiji 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 z žličko olja (predlagamo 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 zmikano ali pretlačeno zelenjavo (paradižnik, bučke, kuhano korenje...) in zelenimi začimbami; zmikšana dušena zelenjava s probiotičnim jogurtom in začimbami; zmikšana dušena zelenjava z namočenimi oreščki ter semeni,
 - solatam dodajte limonin sok, ki je obenem odličen vir citrata,
 - izogibajte se v naprej pripravljenim prelivom za solate s trgovskih polic, v solatnih barjih ali na solatah v različnih restavracijah, saj določeni vsebujejo veliko konzervansov, maščob in pogosto tudi vire purinov,
- goste zelenjavne jedi/curry-ji/juhe z dušeno zelenjavo in začimbami.



Nakupovalni listek

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

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, kislja repa in kislo zelje (dobro sprati, da se spere sol)

+ občasno v manjših količinah (0,5 skodelice) zelenjave s srednjo vsebnostjo purinov

ŠKROBNA ŽIVILA

ajda, proso, kosmiči (rženi, pirini, ječmenovi, riževi), testenine (navadne in polnozrnat), kamut, kvinoja, pira, rjav in navaden riž, krompir, rdeči krompir, sladki krompir, kruh (redko in brez otrobov ali ovs)

- ovseni kosmiči: le redko in največ dve tretjini skodelice na dan

MLEČNI IZDELKI (z manj maščobe)

2 porciji na dan:
pusta skuta, probiotični navadni jogurt, kefir, sirotka, mocarela

- siri z manj maščobe (le redko)

BELJAKOVINE: MESO IN ALTERNATIVE

- tofu, seitan, jajce (omejite na največ 2 do 3-krat na teden)
- perutnina, jagnjetina, zajec, manj mastne ribe: če že, le občasno in največ 50 do 85 g na porcijo
- stročnice (fižol, grah, čičerika, leča): le občasno 1 skodelico kuhanih stročnic

OSTALO

- kokosovo in ostala (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 do 2 skodelici na dan)
- rastlinski napitki – rižev, kokosov, kamutov kot dober nadomestek mleka





Za dobro LEDVIC

Druga dopolnjena elektronska izdaja

Izdajatelj:

Slovensko nefrološko društvo – Slovensko zdravniško društvo
Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Urednica: Jelka Lindič

Souredniki: Damjan Kovač, Andrej Škoberne, Nebojša Vasič

Oblikovanje: Tanja's Design, tanjas-design.si

Knjižice izobraževalnega programa Za dobro ledvic so namenjene laični javnosti
in uporabi v zdravstvenih ustanovah. Spremembe vsebine niso dovoljene.

Ljubljana, 2023

www.zadobroledvic.si

