

CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY- MAKÓ	BETEGTÁJÉKOZTATÓ
	KÖSZVÉNY BETEGSÉG ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ (PURINSZEGÉNY)

Kedves Betegünk!

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el az alábbi DIÉTÁS TÁJÉKOZTATÓ-t!

Az Ön esetében elmondott panaszai alapján - amit az elvégzett vizsgálatok is alátámasztottak – Önnek „**PURINSZEGÉNY ÉTREND**” szükséges betartani!

1. A diéta célja:

A vér húgysavszintjének csökkentése a purinfelvétel korlátozásával, valamint a belső purintermelődés mérséklése.

2. A diéta jelentősége:

A purinszegény étrendre köszvény, emelkedett szérum húgysavszint, egyéb reumatikus betegségek kezelésénél van szükség.

3. A diéta jellemzői:

Az étrend 300 mg purin/nap, vörös-húsmentes, kalória-, zsír-, fűszerszegény. Tilos az alkohol és a húslevesek fogyasztása. Ajánlott a bő folyadékfogyasztás (ha más alapbetegség ezt nem zárja ki)

Óvakodjunk a kiadós, bőséges étkezésektől, inkább többször együnk, de egyszerre keveset.

Magas purintartalom van az állatok húzában, a belsőségekbén, a szárnyasok vagy halak bőrében, a sertés bőrszalonnájában. A legtöbb növényi táplálék (gabona, zöldség, gyümölcs) nagyon kevés, szinte elhanyagolható mennyiségben tartalmaz purint, némelyek valamivel nagyobb mértékben és van egy-két kivétel - mégpedig a száraz hüvelyesek, szója és néhány olajos mag - amelyekben a húsfélékhez hasonló mennyiségű purin található. A kakaópor, így természetesen a csokoládé sem fogyasztható magas purintartalmánál fogva. Tejtermékekből napi 0,5 l-nyi sovány tej, kefir vagy joghurt és legalább kétnaponta sovány sajt vagy sovány tehéntúró fogyasztása javasolt. A zsírosabb tejtermékek (tejszín, vaj, 20%-os tejföl) kerülendőek. A tojás fogyasztását heti 3-4 db-ra ajánlott korlátozni. A halak purintartalma rendkívül eltérő lehet. Különbséget kell tenni a nagyon magas purintartalmú hering, szardínia, makrélá, garnéla, kagyló stb. és a kevesebbet tartalmazó ponty, tőkehal, fogas között. A kávé és a tea is tartalmaz purint, és nem is elhanyagolható mértékben. Ezért naponta legfeljebb 1 gyenge kávé vagy 1 gyenge teafőzet fogyasztható el.

Rendkívül fontos a megfelelő mennyiségű, bőséges folyadék fogyasztása. Előnyös a kissé alkalikus hatású ásványvizek fogyasztása magas húgysavszint esetén, mint pl. Parádi, Balfi, amelyekből a naponta 2-3 dl fogyasztása javasolható.

4. Konyhatechnikai eljárások:

Ajánlatos a zsírszegény ételkészítés módszereit, eszközeit alkalmazni nemcsak a húsfélék készítése kapcsán (főzés, párolás, sütőzacskóban való sütés, alufóliában sütés, teflonedény-, cseréptál használata stb.), amely egyaránt szolgálja az energia- és a zsírszegénységet is.

CSMEK HÓDMEZŐVÁSÁRHELY- MAKÓ	BETEGTÁJÉKOZTATÓ
	KÖSZVÉNY BETEGSÉG ÉTRENDI TÁJÉKOZTATÓ (PURINSZEGÉNY)

Érdeemes inkább olyan ételeket készíteni, amikor a főzővíz előntésével csökkenthető a purintartalom. Pl. sűrített főzelék helyett vízben főtt, pl. lengyeles zöldség köret, rakott étel, salátafélét készíteni - ecetes-olajos-fűszeres páclével vagy paradicsomosan, esetleg tésztával kombinálva - a hagyományos ételek helyett, amikor benne marad a főzővízben a kioldódott purin.

A magas purintartalmú nyersanyagok purintartalma csökkenthető előfőzéssel. Pl. húsfélét is ajánlatos előfőzni további elkészítés előtt, illetve főve különféle mártásokkal tálalni.

Következésképpen nem ajánlott olyan ételeket fogyasztani, amelyeket a húsfélékből kifőtt ízanyagok tesznek ízletessé, mint pl. erőleves, húslevesek, kocsonya. Előnyösek az étrendben az előfőzött nyersanyagokból készült rakott, töltött zöldségfélék, csőben sült zöldségek.

Energiaszegénység esetén ízlés szerint cukor helyett mesterséges édesítőszer használandó.

Az intenzív, erős, csípős fűszerek alkalmazása kerülendő, helyettük a különféle friss-zöld fűszernövények, illetve a kevésbé intenzív, gyengébb fűszernövények széles skálájának használata ajánlott.

Hús helyett úgynevezett húspótlókat lehet készíteni feltétként. Ilyenek a különböző zöldségekből készített pudingok, felfújtak, krokettek.

Napi 300 mg purint tartalmazó mintaétrend:

1. nap

Reggeli: 2 dl tej, 7 dkg túrókrém, 6 dkg barna kenyér, zöldpaprika

Tízórai: 15-20 dkg gyümölcs

Ebéd: lebbencsleves, burgonyakrokkett, kefires tökfőzelék

Uzsonna: 1 db korpás zsemle, margarin, uborka

Vacsora: gombás zöldséges rizs, ásványvíz

2. nap

Reggeli: 2 dl narancslé, 6 dkg sajtos melegszendvics (sovány sajttal: köményes), retek

Tízórai: 15-20 dkg gyümölcs

Ebéd: paradicsomleves, rakott kelkáposzta hús nélkül (gombaraguval)

Uzsonna: 1 p light gyümölcsjoghurt, 1 db Hamlet szelet

Vacsora: padlizsánkrém, 1 db korpás zsemle, fejes saláta, ásványvíz

3. nap

Reggeli: 2 dl tejeskávé, főtt tojás, margarin, 6 dkg barna kenyér

Tízórai: 15-20 dkg gyümölcs

Ebéd: hamis gulyásleves, sajtos spagetti

Uzsonna: 1 p kefir, 1 db korpás kifli

Vacsora: besamelles zöldségtál, ásványvíz

Farkasné Szalai Edit
dietetikus
CSMEK Hódmezővásárhely-Makó