

Vyšší hladina kyseliny močové způsobuje:

UKLÁDÁNÍ KRYSTALKŮ PURINŮ V KLOUBECH, ŠLACHÁCH A LEDVINÁCH. VZNIKÁ **ZÁNĚTLIVÉ ONEMOCNĚNÍ DNA A CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN.**

Ke zvýšení hladiny kyseliny močové přispívá:

PŘÍJEM POTRAVIN S VYŠŠÍM OBSAHEM PURINŮ, VYŠŠÍ PŘÍJEM TUKŮ, BÍLKOVIN A CUKRŮ.

Co pro snížení hladiny kyseliny močové můžete udělat VY:

DODRŽOVAT DIETU, UŽÍVAT PŘEDEPSANOU MEDIKACI A DOSTATEČNĚ SE HÝBAT.

SNIŽTE HLADINU Kyseliny močové PŘI ONEMOCNĚNÍ DIABETEM

Základem správného jídelníčku je omezit potraviny s vyšším obsahem purinů.

Kyselina močová je konečný produkt metabolismu purinů v lidském těle, proto omezujeme příjem stravy bohaté na puriny. Vyšší hladina kyseliny močové (hyperurikémie) v 90 % případů souvisí se špatným stravováním a nezdravým životním stylem a v 10 % je ovlivněna geneticky.

Je doporučeno vynechat:

1. Mořské plody, mušle, některé ryby (sardinky v oleji, pstruh)
2. Nekonzumovat vnitřnosti a uzeniny (jitrnice, jelita, zabijačkové polévky)
3. Vynechat plísňové a zrající sýry
4. Nepoužívat masové vývary a dochucovadla (maggi, sójová omáčka, glutamáty), ostré koření a produkty z nich (křen, chilli apod.)
5. Omezit polotovary, které obsahují glutamáty a konzervanty
6. Omezit luštěniny, zcela vynechat hrách a fazole
7. Z jídelníčku vynechat špenát, chřest, rebarboru, červenou řepu, sóju, česnek
8. Vynechat čokoládu, marcipán a fruktóзовé sirupy
9. Vynechat kakao, černý čaj, čokoládu, zrnkovou kávu, alkohol, pivo (i nealkoholické)

Pro zlepšení doporučujeme zařadit:

1. Celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny a rýži
2. Nesycené nealkoholické nápoje (nesycená minerální voda, voda s citrónem, ovocné a bylinkové čaje)
3. Živočišné tuky nahradit rostlinnými tuky
4. Konzumovat malé množství masa (libové vepřové, králík, občas drůbež), sladkovodní ryby bez kůže (štika, kapr), mořské ryby (losos, tuňák, treska) – max. 120–170 g/den
5. Vhodné mléčné výrobky – tvaroh, tvrdé nebo tavené sýry, mléko, zakysané výrobky
6. Moučníky ideálně tvarohové nebo ovocné
7. Omezeně konzumovat cereálie, vejce, houby

Zpracování potravin ANO:

Vaříme (voda-pára), dusíme, grilujeme, pečeme.

Zpracování potravin NE:

Nesmažíme, nefritujeme, nekonfitujeme.

JÍDELNÍČEK:

Je důležité **jíst pravidelně** (a to 3–5× denně) – nehladovět. **Hladovění** negativně ovlivňuje metabolismus kyseliny močové. Dále je důležité dodržovat **pitný režim**, který podporuje činnost ledvin (2–2,5 l/den). Pro informaci uvádíme množství sacharidů (červená čísla).

SNÍDANĚ A SVAČINY

1 plátek chleba, vajíčková pomazánka s tvarohem 27 g sach.	1 plátek žitného chleba, lučina, okurka, rajče 25 g sach.	1 houska s taveným sýrem, ředkvičky 24 g sach.	2 celozrnné toasty s tuňákovou pomazánkou, zelenina 20 g sach.	1 plátek chleba s máslem a sýrem do 30 % tuku, paprika 26 g sach.
1 plátek chleba, tvarohová pomazánka s pažitkou 26 g sach.	Ovesné vločky 30 g, jablko, nízkotučný jogurt 39 g sach.	1 volské oko s 1 plátkem žitného chleba 25 g sach.	Humus 50 g s pita chlebem 50 g 32 g sach.	Celozrnná bageta 1 ks se šunkou a zeleninou 26 g sach.
Šopský salát 150 g 8 g sach.	Knackebrot 2 ks s cottagem a zeleninou 18 g sach.	Kefírové mléko, 1 ks ovoce 18 g sach.	Bílý jogurt s 1 ks ovoce 14 g sach.	Zelenina 150 g s jogurtovým dipem 8 g sach.

OBĚDY

Pečená treska s bramborovou kaší 150 g 25 g sach.	Rizoto s kuřecím masem a zeleninou 250 g 54 g sach.	Vepřová panenka přírodní 150 g, brambory 150 g 30 g sach.	Koprová omáčka se 2 knedlíky, 1 vejce natvrdo 60 g sach.	Těstoviny 150 g s lososem 36 g sach.
Zeleninová polévka 250 ml, 1 plátek chleba 49 g sach.	Rajčatová polévka 250 ml, 1 plátek chleba 42 g sach.	Guláš z hlívy ústřední, noky 150 g 58 g sach.	Švestkové knedlíky 2 ks s tvarohem 58 g sach.	Škubánky 150 g s mákem 35 g sach.
Krupicové noky 50 g s houbovou omáčkou 43 g sach.	Bramborové noky se špenátem 150 g 52 g sach.	Pečený králík se špenátem a br. knedlíkem 3 ks 28 g sach.	Těstoviny 150 g s pestem a parmazánem 37 g sach.	Španělský ptáček 120 g s rýží Basmati 60 g 53 g sach.

VEČEŘE

2 palačinky s ricottou a špenátem 24 g sach.	1 plátek chleba s budapeštskou pomazánkou z tvarohu 29 g sach.	Těstoviny 150 g s tuňákem ve vlastní šťávě a brokolici 36 g sach.	Pečené vepřové maso se zeleninou 9 g sach.	Zapékané brambory se zeleninou a kuřecím masem 150 g 50 g sach.
Zeleninový salát 150 g s kuřetem 50 g a plátkem žitného chleba 29 g sach.	Pórková polévka 250 ml, 1 plátek celozrnného chleba 37 g sach.	Zeleninové lečo 150 g s 1 plátkem chleba 31 g sach.	Grilovaná zelenina (cuketa, lilek, paprika) 200 g s jogurtovým dipem 9 g sach.	Těstoviny 150 g s cuketou 36 g sach.