

Diétne odporúčania pri dne a zvýšenej hladine kyseliny močovej

Potraviny/skupiny potravín	vhodnosť	výber	komentár
chlieb, pečivo, múčniky	vhodné	celozrnný chlieb a pečivo, prípadne viaczrnné či špeciálne	V rámci spotreby chleba a pečiva by mali výrazne prevažovať celozrnné, prípadne viaczrnné či špeciálne druhy.
	nevadia*	bežný chlieb a pečivo, múčniky z piškótového, kysnutého, odpaľovaného cesta, ideálne doplnené tvarohom či ovocím	
	vadia	múčniky z plundrového a lístkového cesta, múčniky smažené, múčniky s maslovými a smotanovými krémami	
zelenina	vhodné	čerstvá, mrazená, tepelne upravená	
	nevadia*	-	
	vadia	solené zeleninové chipsy, zelenina v slaných nálevoch, upravená smažením	
ovocie	vhodné	čerstvé, mrazené, tepelne upravené	Zistilo sa, že hladinu kyseliny močovej zvyšuje aj fruktóza, ktorá je súčasťou najmä sladených nápojov, ale tiež je prítomná v prírodzene sladkých ovocných šťavách vrátane džúsov, v mede, sirupoch. Z ovocia môžu byť výhodnejšie bobuľové druhy a čerešne.
	nevadia*	sušené ovocie v menšom množstve, ovocné zmrzliny a sorbety s výberom menších porcií	
	vadia	slivkový lekvár, džemy, najmä kandizované ovocie, sušené ovocie v poleve	
strukoviny	vhodné	šošovica, hrach, fazuľa, cícer, sója a výrobky z nich	Strukoviny majú síce vysoký obsah purínových látok, avšak vďaka vysokému obsahu vlákniny a ďalších prospešných látok je výhodné ich v jedálničku neobmedzovať. Vláknina navyše urýchľuje črevnú peristaltiku, a vďaka tomu je vstrebávanie purínov sťažené.**
	nevadia*	-	
	vadia	-	
cukor, cukrovinky, sladkosti	vhodné	nekalorické sladidlá	U zmrzlín je vhodné vyberať menšie druhy a bez poliev.
	nevadia*	horká čokoláda v malom množstve, zmrzliny ovocné či smotanové	
	vadia	cukor a sirupy na sladenie (najmä tie s obsahom fruktózy), sladené nápoje, bonbóny, najmä s polevou či náplňou	
jatočné mäso, hydina, ostatné mäso	vhodné	sliepka, prípadne kura a morka a kačka barbarie bez kože, králik	Kura má vyšší obsah purínových látok, avšak vzhľadom na nižší obsah tuku a vysoký obsah bielkovín je možná jeho pravidelná konzumácia. Hovädzie mäso, vnútornosti, morské plody a zverinu je možné konzumovať, ale menej často a po menších dávkach (max. 80 g v surovom stave).
	nevadia*	kura a morka s kožou, kačka a hus bez kože, chudé bravčové a hovädzie mäso, vnútornosti, morské plody, zverina	
	vadia	kačka a hus s kožou, tučné bravčové (krkovička, bok), hovädzie mäso s viditeľným tukom, mäso upravené smažením; hovädzie a bravčové mäso, vnútornosti, morské plody a zverina vo väčšej porcii naraz	
ryby	vhodné	sladkovodné aj morské s rôznym podielom tuku (pstruh, okúň, zubáč, štika, treska), tuniak v oleji či vo vlastnej šťave, prípadne makrela, šprotky, tuniak, sled', losos, rybie výrobky v jogurte, aspiku, na kyslo	Aj keď sú tučnejšie ryby zdrojom purínových látok, ich konzumáciu – vzhľadom na prínos obsahu bielkovín a n3 mastných kyselín – netreba obmedzovať.
	nevadia*	údená makrela, ryby solené, rybie výrobky v slaných nálevoch	
	vadia	ryby a rybie výrobky smažené či fritované	
mäsové výrobky, údeniny	vhodné	šunka najvyššej akosti, domáce mäsové konzervy z chudého mäsa, bez prídavku tuku a s minimom soli	
	nevadia*	šunka výberová, šunka od kosti, párky a údeniny a ďalšie mäsové výrobky s obsahom mäsa nad 85 % a nízkym obsahom soli	
	vadia	mäkké a trvanlivé salámy, slanina, paštéty, zabijačkové výrobky	
vajcia	vhodné	vajcia v množstve do 2 porcií denne	
	nevadia*	-	
	vadia	vajce upravené na masle, masť, slanine	
mliečne výrobky	vhodné	mlieko, syry s obsahom tuku v sušine do 45 %, jogurty s obsahom tuku do 2,5 % prednostne neochutené, tvaroh (nízkotučný, polotučný), neochutené kyslé mliečne výrobky	
	nevadia*	smotana 12 %, jogurty s obsahom tuku nad 3,5 %, syry s obsahom tuku v sušine nad 45 %, ochutené mliečne výrobky	
	vadia	smotanové jogurty, smotanové syry, smotana 33 % a s obsahom viac tuku	
tuky na prípravu pokrmov	vhodné	repkový, olivový olej	
	nevadia*	-	
	vadia	masť, maslo, prepustené maslo, kokosový tuk	
tuky na studenú kuchyňu	vhodné	roztierateľné rastlinné tuky so zníženým obsahom tuku, rastlinné oleje do šalátov	
	nevadia*	-	
	vadia	maslo, masť, kokosový tuk	
orechy a semená	vhodné	nepražené, nesolené, bez polevy	Orechy a semená sú vhodné, zohľadniť treba len ich vyššiu energetickú hodnotu.
	nevadia*	-	
	vadia	pražené, solené, kokosový orech, s polevou	
ochucovadlá	vhodné	bylinky, korenie, ocot, horčica, jogurtové dresingy na báze rastlinných olejov	
	nevadia*	-	
	vadia	s obsahom veľkého množstva cukru, soli	
nápoje	vhodné	voda, čaj, neochutené minerálky	
	nevadia*	výrazne riedené 100 % džúsy, ochutené minerálky, light nápoje	
	vadia	sladené nápoje, alkoholické nápoje (najmä pivo vrátane nealkoholického a destiláty), smotanové nápoje	
prílohy	vhodné	zemiaky, ryža a cestoviny v celozrnnom variante	
	nevadia*	ryža, cestoviny, zemiakové knedle	
	vadia	knedle žemľové, slaninové, prílohy smažené a fritované	
potraviny obsahujúce kvasinky	vhodné	pečivo s obsahom droždia	Pri pečive treba uprednostňovať celozrnné, prípadne viaczrnné či špeciálne varianty.
	nevadia*	-	
	vadia	droždie, extrakty z kvasníc určené na podporu imunity, pivovarské kvasnice	

*s podmienkou/obmedzením, **viac si o strukovinách a ich vhodnosti prečítate v tomto článku: <https://kapitolyozdravi.sk/clanok/strukoviny>

Dôležité: Odporúčania v tabuľke je vhodné konzultovať s nutričným terapeutom s ohľadom na ďalšie prítomné ochorenia. Odporúčania rešpektujú skutočnosť, že celý rad pacientov trpí na ďalšie choroby, ako sú napríklad obezita, diabetes mellitus (cukrovka) 2. typu, dyslipidémia (poruchy metabolizmu tukov), hypertenzia (vysoký krvný tlak) a iné. Odporúčanie na konzumáciu potravín zohľadňuje obsah purínových látok, ale tiež ich zaradenie v kontexte vyváženého jedálnička (a v tejto súvislosti obsah dôležitých látok, ktoré sa v nich nachádzajú) či v súvislosti s možnosťou ovplyvnenia hladiny kyseliny močovej.

© 2024 Kapitoly o zdraví, s.r.o. Všetky práva vyhradené.

Potraviny a ich vhodnejšie varianty

potravina	vhodnejší variant
smotana na šľahanie 33 %	smotana 12 %
jogurt biely smotanový 10 % tuku	jogurt biely 2,5 % tuku
saláma	šunka najvyššej akosti
maslové sušienky s polevou	cereálne sušienky s ovocím, v menšom množstve
croissant	koláčik s tvarohom
kokosový orech	vlašské orechy
maslo	rastlinn? tuk
kokosový tuk	repkový olej
volské oko	stratené vajce
cestoviny	celozrnné cestoviny
ryža	ryža natural

NPS-SK-00537

Odborný garant: Věra Boháčová, DiS.