

## DIETA PRI PUTIKI

Pri putiki se priporoča prehrana z malo purinov (snov, ki nastane pri presnovi beljakovin) in popolna abstinenca alkohola, tudi piva.

V prehrani naj bo čim več zelenjave in veliko sadja, medtem, ko meso klavnih živali, še posebno pa drobovina, poslabšujejo bolezen. Nadomestiti jih je potrebno z mlekom, mlečnimi izdelki in jajci. Pri povišanih maščobah v krvi se je potrebno izogibati še rumenjaku in mastnemu mleku. Hrani dodajajmo čim manj soli in maščob.

Dieta pri putiki (protin, giht, urični artritis) ali ob napadu te bolezni naj vsebuje veliko napitkov – voda, mineralna voda, nesladkane čaje, razredčene sokove. Priporočena količina je 3 ali več litrov na dan.

**PREPOVEDANO:** divjačina, gos, drobovina, mesne omake in juhe, sardele, slanik, školjke, prava kava, kvas, alkohol, možgani, jetra

**STROGO OMEJENO:** meso, mesni izdelki, školjke in mehkužci, beluši, špinača, grah, cvetača, ohrovt, gobe, fižol, breskve, grozdje, marelice in rabarbara

**DOVOLJENO:** Mleko in mlečni izdelki - delno posneto mleko 1,6 ali manj, siri in skuta z malo maščob 10 – 35%, jajca - pri tistih s povišanimi maščobami maščobah brez rumenjaka, vsa zelenjava in sadje razen zgoraj naštetega, marmelada, testenine, riž, krompir, koruza, vsa žita razen kosmičev.

Maščobe - ne vplivajo na potek bolezni, vseeno izbirajte kvalitetna olja – npr. olivno in se izogibajte svinjski masti in maslu  
Sladkor – uporabljajte zmerno  
Začimbe - vse domače začimbe brez soli

Po umiritvi bolezni se izogibajte DROBOVINI, večjim količinam mesa (klavno meso, ribe, školjke, divjačine, perutnine), močnim mesnim juham in omakam, stročnicam, predvsem leči, ter ALKOHOLU.