

DIJETA KOD GIHTA

Mokraćna kiselina (acidum uricum) normalan je sastojak krvi, a teškoće nastaju kada ta količina prelazi granicu normale. Tada govorimo o hiperuricemiji. U takvim okolnostima dolazi do taloženja kristalića urata u zglobove i oko zglobova, što dovodi do upale sa otokom, crvenilom i bolom. Najčešće je zahvaćen nožni palac, ali mogu biti i drugi zglobovi. Tada se govori o gihtu.

Uzroci ovog poremećaja najčešće su nasleđene greške na nivou gena sa posledičnim stvaranjem urata, ali i neke druge bolesti (bubrega, krvnog sistema), kod kojih na različite načine (pojačano stvaranje urata, ili smanjeno izlučivanje) dolazi do hiperuricemije. Zbog toga je potrebno nakon nalaza hiperuricemije posetiti lekara interenistu.

Često se radi o poremećaju zbog prekomernog unosa hrane koja je bogata purinom, uz konzumiranje alkoholnih pića, sa posledičnim porastom urata u krvi i mogućim nastankom gihta, bubrežnih kamenaca i sl.

Lečenje se sastoji od dijeta bez purina, izbegavanja alkoholnih pića, povećanog unosa tečnosti (min 3l dnevno), smanjenja telesne težine, alkalizacije urina uzimanjem sode bikarbone i dr. Ako sve to nije dovoljno koriste se lekovi za blokiranje stvaranja purina i ubrzavanje izlučivanja mokraćne kiseline putem bubrega. Kod upale zglobova praćene otokom i bolovima koriste se različita sredstva protiv upale

	DOZVOLJENA HRANA	ZABRANJENA HRANA
Meso i riba	manje kolicine mesa i ribe, teletina, junetina, zivina, slatkovodne i morske ribe, odstraniti masnocu	svaka upotreba mesa, iznutrica, mesnih preradjevina i supa u toku akutnog napada; brizle, srdele, sardine, inčun, salame
Mleko i mlečni proizvodi	Mleko, jogurt, kiselo mleko, svež kravliji sir, sir od obranog mleka i polumasni sirevi, maslac	punomasni sirevi i punomasno mleko
Voće i povrće	Sve vrste voća, korenasto povrće (cvekla, repa, šargarepa)	spanać, pečurke, pasulj, socivo, grasak, spargla krompir pržen na masti
Hleb i žitarice	150g hleba dnevno, tost hleb, testenine, kuvani krompir, pirinač	Kvasac, kukuruzni i ražani hleb
Začini, masti i ulja	Samo masti biljnog porekla	Masti životinjskog porekla
Slatkiši	Med i šećer do 50g dnevno, slatkiši u umerenim kolicinama	
Sokovi i alkohol	Voćni sokovi, čajevi, kompoti, povećati unos tečnosti, do 3l dnevno	Alkohol (posebno crno vino)

Vaš,

MEDIKOM