

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 pšičkátového, kysnutého, odpaľovaného cesta, ideálne doplnené tvarohom či ovocím	
	vadia	múčniky z pľundrového 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 prirodzene 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, cicer, 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, šprot, 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 droždí	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 (vysoký krvný tlak) a iné. Odporúčania 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.

Odborný garant: Věra Boháčová, DiS.



Kapitoly online
multiodborový portál pre lekárov



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	Flóra originál
kokosový tuk	repkový olej
volské oko	stratené vajce
cestoviny	celozrnné cestoviny
ryža	ryža natural

NPS-SK-00537

Odborný garant: Věra Boháčová, DiS.

