

ODPORÚČANÁ DIÉTA PRI HYPERURIKÉMII A DNE

	A Nevhodné potraviny	B Potraviny v obmedzenom množstve	C Vhodné potraviny
nápoje	silná čierna káva, čierny čaj, alkohol a destiláty, ťažšie vína a pivo	alkalické minerálky, slabá káva a čierny čaj, ľahké prírodné vína	dostatočné množstvo čistej vody, ovocný a bylinkový čaj, voda s citrónovou šťavou, prírodné nesladené limonády
tuky a vajcia	živočišne tuky	maslo, arašidové maslo	rastlinné tuky a oleje, vajcia
ryby	morské ryby a živočíchy, sardelová pasta, očka, olejovky, šproty, rybie konzervy, nakladané ryby, mušle	sladkovodné ryby, tuniak	losos, treska
mäso	mäso z mladých zvierat, mäsové vývary, vnútornosti, paštéty, jaternice, údeniny, zverina	chudé hovädzie mäso, chudšie bravčové mäso, hydina	varená šunka, chudé telacie mäso
mliečne výrobky	plesňové a tučné syry, údené syry	tvrdý odtučnený syr	mlieko a kyslomliečne výrobky, nízkotučné syry, kyslá smotana, jogurty, tvaroh, zákvas
zelenina	chren, cesnak	karfiol, huby, avokádo, špenát	šalát, všetky druhy kapusty, zemiaky, mrkva, paradajky, paprika, kaleráb, cuketa, uhorka, cibuľa, zeler, červená repa, olivy
ovocie	mango, figy	maliny, egreše, ríbezle, rebarbora, ananás, brusnice, slivky	jablká, hrušky, grepy, kivi, čerešne, banány, mandarínky, pomaranče, broskyne, nektárinky, višne, jahody, čučoriedky
obilniny a strukoviny	sója, tofu, mak, slnečnicové semená, pšeničné klíčky	fazuľa, hnedá ryža, pohánka, kukurica, cícer, hrach	cestoviny, múčne jedlá, cereálie, šošovica, ryža (biela aj naturálna)
pečivo	výrobky z droždia	tvarohové a zemiakové knedle	biela múka a výrobky z nej (bez droždia)
pochutiny a orechy	kakao, čokoláda, marcipán	torty a zmrzliny s vyšším obsahom tuku, arašidy	mliečne koktaily, ovocné zmrzliny, želatínové torty, nechutené čerstvé mandle (nie slané), med, piškóty, vlašské a lieskové orechy
koreniny	sójová omáčka, mäsové kocky, ostré koreniny, horčica, worcester	petržlenová vňať	kôpor, pažítka, rasca, majoránka

Potraviny podľa obsahu purínov v 100 g jedla rozdeľujeme do 3 skupín:

A. Potraviny s viac ako 150 mg purínov

B. Potraviny s 50 - 150 mg purínov

C. Potraviny s 0 - 50 mg purínov



hyperurikemia.sk

EGIS SLOVAKIA spol. s r.o.
Apollo BC II, blok E, Prievozská 4D, 821 09 Bratislava
Tel.: 02/3240 9422, fax: 02/3214 4900, e-mail: sekretariat@egis.sk; www.egis.sk

