

ODPORÚČANÁ DIÉTA PRI HYPERURIKÉMII A DNE

	A NEVHODNÉ POTRAVINY viac ako 150 mg purínov v 100 g jedla	B POTRAVINY V OBMEDZENOM MNOŽSTVE 50–150 mg purínov v 100 g jedla	C VHODNÉ POTRAVINY 0–50 mg purínov v 100 g jedla
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, tuniák	sladkovodné ryby	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, zázvas
zelenina	–	karfiol, huby, avokádo, špenát, petržlen	šalát, všetky druhy kapusty, zemiaky, mrkva, paradajky, paprika, kaleráb, cuketa, uhorka, cibuľa, zeler, červená repa, olivy, chren, cesnak
ovocie	–	maliny, egreše, ríbezle, rebarbora, ananás, brusnice, slivky	jablká, hrušky, grepy, kivi, čerešne, banány, mandarínky, pomaranče, broskyne, nektárinky, višne, jahody, čučoriedky, mango, figy
obilniny a strukoviny	sója, tofu, mak, slnečnicové semená, pšeničné klíčky	fazuľa, hnedá ryža, pohánka, kukurica, cícer, hrach, šošovica	cestoviny, múčne jedlá, cereálie, 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, neochutené 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

MIL LET 022026 SK



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

Komplexné informácie
o hyperurikémii nájdete na
stránke www.hyperurikemia.sk

