

Dieta pri protinu - putika

(udnica, skrnina, podagra, urični artritis)

Adam Brod

Za to boleznijo oboleva večino ljudi z višjim življenjskim standardom, skratka ljudje, ki imajo bogatejšo vsakodnevno prehrano, pa naj si bodo to pijače ali hrana.

Močnejše bolečine se pojavijo v palcih na nogi, lahko pa tudi v drugih sklepih. Tudi protin srečujemo pri debelejših ljudeh, s tem v zvezi pa se pojavljajo še dodatne bolezni (arterioskleroza, zvišan krvni tlak, artroza itd.). Ker je pa v vsakodnevni prehrani veliko živil, ki vsebujejo purine, je nujno potrebno, da so jedilniki sestavljeni tako, da ta živila iz vsakodnevne prehrane izpustimo. Večina ljudi, ki bolujejo za to boleznijo je tudi debelih, zato je nujno, da nudimo nizko kalorično hrano z največ 1500 kalorijami na dan. Ker pa akutni napad protina povzroči premastna in preobilna hrana, preobilno pitje vina (predvsem rdečega), piva, neugodne vremenske razmere, visoka ali nizka temperatura, splošno zdravstveno stanje, nepravilno kopalniško zdravljenje, pomeni, da mora bolnik poleg pravilno sestavljene dietne prehrane, skrbeti za pravilen način življenja, oziroma za dodatno zdravljenje z zdravniško pomočjo. V akutnem stanju (v stanju napadov) naj jedilniki ne vsebujejo purinov, mesa čisto nič. Pozneje nudimo le največ dvakrat na teden nemastno meso, pa še to v kuhani obliki, tako da se en del purinov izluži v vodo (juho), ki je pa ne smemo zaužiti.

Hrana naj bo lahko prebavljiva, vključimo dosti pasiranih jedil. Če boluje bolnik s protinom še za kašno drugo boleznijo, npr. rano na želodcu, jetrih in temu podobno, naj poišče ustrezno dieto. Upošteva naj njena načela in vsa navodila združi v enoten način prehrane, tako da si sestavi kombinirano dieto, s katero se bo uspešno zdravil. Protinska dieta je torej v glavnem mlečno – zelenjavna. Alkoholne pijače niso dovoljene, uporaba prave kave in čaja pa naj bo zmerna, isto velja za kakav. Ker tudi solate in kruh niso popolnoma brez purinov, pač pa ih vsebujejo le zelo malo, pomeni da bi bila daljša prehrana z istimi živila za bolnika preveč enolična in tudi nezdrava. Zatorej velja pravilo, izbirajmo tista živila, ki vsebujejo zelo malo ali skoraj nič purinov.

V končnem stadiju dajemo torej le dvakrat na teden kuhano nemastno meso in to opodne. Saj iz izkušnje ve vsak bolnik, da su napadi pogostejši ponoči. O kakšni posebni kuharski umetnosti tu ne moremo govoriti, saj meso vedno samo kuhamo, tudi dušenje mesa odpade, medtem ko lisnato, korenasto in gomoljasto zelenjavo, lahko poleg kuhanja še dušimo, pražimo in gratiniramo. Protinska dieta lahko vsebuje tudi več tekučin. S tem tudi pospešujemo izplavljanje uratov iz telesa, obenem pa zmanjšujemo nevarnost nastajanja ledvičnih kamnov. Jedila, oziroma pijače naj bodo le rahlo ali nič sladkane, kar velja posebno za debele bolnike, sladice pa naj bodo le lahke. Solate kisamo z limoninim sokom, zabelimo jih pa le z majhno količino belega olja, lahko tudi z oljnim oljem.

Primer 7-dnevnega jedilnika v akutnem stanju pri protinu.

Zajtrk

- Ponedeljek:** topla limonada, skuta brez smetane, kruh
Torek: bela kava, kruh, jabolko
Sreda: šipkov čaj, mehko kuhan jajček, kruh
Četrtek: mleko, kruh, pomaranča
Petek: jajčna omleta s svežo papriko in paradižnikom, kruh, mineralna voda
Sobota: paradižnikov sok, skuta, kruh
Nedelja: korenčov sok, jabolčni zavitek

Kosilo

- Ponedeljek:** korenčkova juha, dušeno sladko zelje (s svežo papriko in paradižnikom, jabolčni kompot
Torek: porova juha na kremni način, mlade bučke z zakrknjenim jajčkom, snežna pena
Sreda: zdrobova juha s sesekljanim zelenim peteršiljem, testenine z paradižnikovo omako, dvojna zelena solata
Četrtek: jabolčna juha s snežnimi žličniki, domači mlinci s skuto, gomolj zelene v solati in motovilec
Petek: paradižnikova juha, krumpirjev pire z dušenimi jajčevci (melančanami), zelena solata
Sobota: pretlačena juha iz gomolja zelene, zelenjavni riž z nastrganim nemastnim sirom (več zelenjave in malo riža – kot đuveč), regrad v solati, pomarančni sok, ali mineralna voda
Nedelja: pretlačena krompirjeva juha, solatna plošča, tanka gratinirana palačinka, nadeta z nastrganimi jabolki ali slivami

Večerja

- Ponedeljek:** mlečni zdrob, riž ali ribana kaša, kuhana na mleku, hruške
Torek: paradižnikova solata, nemasten sir, jabolčna čežana
Sreda: kislo mleko brez smetane, koruzna polenta
Četrtek: sadna solata iz pomaranč, jabolk, hrušk in sliv, lahek kakao
Petek: zelena solata in rdeča pesa, sir kruh, limonada
Sobota: pečena paprika v paradižnikovi omaki, slan krumpir, hruškov kompot
Nedelja: slivovi cmoki z mlečnim šodojem, limonada ali mineralna voda

Za dopoldansko ali popoldansko malico lahko izbirate:

Mleko brez smetane, kislo mleko brez smetane, jogurt, vse vrste ne premastnega sira, skuto, jajca, jabolke, hruške, slive, kompote iz tega sadja, čežane, sadne in snežne pene, rahli vanilijev puding, nemastne kekse, zavitke iz vlečenega testa, pomarančni sok, limonado, korenčkov in pesin sok, zeleno solato, motovilec, paradižnikovo solato, zeleno v solati, kakao, belo kavo, šipkov čaj, mineralno vodo.

Pri posameznih obrokih lahko debeli ljudje pojedjo le 5 dkg priloge (riža, testenin, polente, krompirja). Tam, kjer je v jedilniku priloga, pa poleg teh 3 dkg priloge ne smejo vzeti kruha, oziroma tam, kjer prologe ni, lahko pojedjo 3 – 4 dkg kruha. Osebe z izredno težo naj uživajo vse pijače in kompote neslatkane. Suhi ljudje pa lahko dobijo več priloge, tako da kalorično in hranilno potrebo človeka približamo njegovim potrebam.

V kroničnem stanju pri protinu se hranite po opisano primeru diete za akutno stanje protina, le dvakrat na teden vnesite v jedilnik 10 dkg nemastne kuhane govedine, 10 dkg nemastne bele ribe ali 10 dkg piščančevega, kokošjega ali telečjega mesa. Če je mogoče, pa se mesa čim bolj izogibljemo.

Že uvodoma sem omenil, da su organizmu pri protinu škodljiva tista živila, ki vsebujejo purine. Največ purinov vsebujejo: meso in živalske maščobe, droboviona: jetra, ledvičke, možgani, priželjc, nadalje srdele, sardine v olju, slanik, mesne juhe in mesni ekstrakti, maslo, smetana, čokolada, sladkor, pivo, rdeče vino, začimbe, suh fižol, sih grah, leča, špinača, beluši, cvetača, breskve, grozdje, marelice, stročji fižol, čebula, česen, brstični ohrovit, rabarbara. Manj purino, ali nič vsebujejo živila ki su upoštevana v primeru jedilnika. Jejmo petkrat na dan, jedi pa pripravljamo na mali količini rastlinske masti.