

Dijeta kod gihta

(arthritis urica)

Adam Brod

Od te bolesti oboljeva većina ljudi s višim životnim standardom, ukratko ljudi, koji imaju bogatiju svakodnevnu prehranu, bez obzira da li je to piće ili hrana.

Jaki bolovi se pojave u palcima na nogama, iako su mogući i u drugim zglobovima. Također giht susrećemo kod debljih ljudi, pa se onda s tim u vezi pojavljuju još i dodatne bolesti (arterioskleroza, povišen krvni tlak, artroza itd.). Kako je u svakodnevnoj prehrani mnogo namirnica životinjskog porijekla koje sadrže purine, potrebno je sastaviti jelovnike tako da ne sadrže takve namirnice. Većina ljudi koji boluju od te bolesti je i debelo, pa je također potrebno nuditi nisko kaloričnu hranu s najviše 1500 kalorija na dan. Kako akutni napad gihta prouzroči premasna i preobilna hrana, preobilno konzumiranje vina (nadasve crvenog) i piva, te neugodne vremenske pojave, visoka ili niska temperatura, opće zdravstveno stanje, nepravilna terapija u toplicama, povlači za sobom da mora bolesnik pored pravilno sastavljene dijetne prehrane voditi brigu o zdravom načinu života, odnosno za dodatnu terapiju uz pomoć liječnika. U akutnom stanju (u stanju napada) neka jelovnici ne sadrže purine i ništa mesa. Kasnije nudimo najviše dvaput na tjedan nemasno meso i to kuhano, tako da se jedan dio purina izluči u vodu (juhu), koju ne smijemo konzumirati.

Hrana neka bude lako probavljiva, uključimo dosta pasiranih jela. Ako bolesnik s gihtom boluje od još kakve bolesti, npr. ranom na želucu, jetrima i tomu slično, neka potraži odgovarajuću dijetu. Neka poštuje njena pravila i upute u kombinaciji s ovom tako da dobije jedinstven način prehrane – kombiniranu dijetu s kojom se može uspješno liječiti. Protinska dijeta je tako uglavnom mliječno – zelena. Alkoholna pića nisu dozvoljena, uporaba prave kave i čaja neka bude umjerena. Isto vrijedi i za kakao. Kako salate i kruh nisu potpuno bez purina, iako ih sadrže vrlo malo, znači da bi duža prehrana s istim namirnicama bila previše jednolična i tako nezdrava. Zato vrijedi pravilo, biramo takve namirnice, koje sadrže jako malo ili skoro ništa purina.

U konačnom stadiju dajemo tako do dvaput na tjedan kuhano nemasno meso i to oko podneva. Iz iskustva svaki bolesnik zna da su napadi češći po noći. O kakvoj posebnoj kulinarskoj umjetnosti tu ne možemo govoriti jer meso uvijek samo kuhamo, tako i dinstanje mesa otpada. Ali zato lisnato, korjenasto i gomoljasto povrće možemo povrh kuhanja još i dinstati, pržiti i gratinirati. Protinska dijeta može sadržavati više tekućine. Time pospješujemo ispiranje urata iz organizma i također smanjujemo opasnost od nastajanja bubrežnih kamenaca. Jela, odnosno pića neka budu malo ili ništa slađena, što vrijedi posebno za debele bolesnike, slatka jela neka budu lagana. Salate kiselimo limunovim sokom, zauljimo ih s manjom količinom biljnog ulja ili maslinovim uljem.

Primjer 7-dnevnog jelovnika u akutnom stanju gihta

Doručak

- Ponedjeljak:** topla limunada, svježi sir bez vrhnja, kruh
Utorak: bijela kava, kruh, jabuka
Srijeda: šipkov čaj, meko kuhano jaje, kruh
Četvrtak: mlijeko, kruh, naranča
Petak: omlet sa svježom paprikom i rajčicom, kruh, mineralna voda
Subota: sok od rajčice, svježi sir, kruh
Nedjelja: sok od mrkve, štrudla od jabuka

Ručak

- Ponedjeljak:** juha od mrkve, dinstano slatko zelje (sa svježom paprikom i rajčicom, kompot od jabuka
Utorak: kremasta porilukova juha, mlade tikvice s razmućenim jajem, snježna pjena
Srijeda: juha od griza s nasjeckanim zelenim peršinom, tjestenine s umakom od rajčice, dvostruka zelena salata
Četvrtak: jabučna juha sa snježnim žličnjacima, domaći mlinci sa sirom, glavica zelene salate i matovilec
Petak: juha od rajčice, pire krumpir s dinstanim patliđanima, zelena solata
Subota: pasirana juha iz glavice zelene salate, riža s povrćem i nastruganim nemasnim sirom (više povrća i malo riže – kao đuveđ), radič na salatu, sok od naranče ili mineralna voda
Nedjelja: pasirana juha od krumpira, salatna ploča, tanka gratinirana palačinka nadjevena s nastruganim jabukama ili šljivama

Večera

- Ponedjeljak:** griz na mlijeku, riž ili ribana kaša kuhana na mlijeku, kruške
Utorak: salata od rajčice, nemastan sir, miksana jabuka
Srijeda: kiselo mlijeko bez vrhnja, kukuruzna palenta
Četvrtak: voćna salata od naranči, jabuka, krušaka i šljiva, lagan kakao
Petak: zelena salata i cikla, sir, kruh, limunada
Subota: pečena paprika u omaku od rajčice, slani krumpir, kompot od krušaka
Nedjelja: knedli od šljiva s mliječnim šatoom, limunada ili mineralna voda

Za gablec ili užinu možete birati:

Mlijeko bez vrhnja, kiselo mlijeko bez vrhnja, jogurt, sve vrste ne premasnog sira, kiselo vrhnje, jaja, jabuke, kruške, šljive, kompote i mikseve iz tog voća, voćne i snježne pjene, lagani vanilijev puding, nemasne kekse, štrudle iz vučenog tijesta, sok od naranče, limunadu, sok od mrkve ili cikle, zelenu salatu, matovilac, salatu od rajčice, kakao, bijelu kavu, šipkov čaj, mineralnu vodu.

Kod pojedinih obroka mogu debeli ljudi pojesti do 5 dkg priloga (riža, tjestenina, palenta, krumpir). Tamo gdje je u jelovniku prilog, uz tih 5 dkg priloga ne smiju konzumirati kruh, odnosno tamo gdje nema priloga smiju pojesti 3 – 4 dkg kruha. Također sva pića i kompote trebaju konzumirati nezašećerene. Mršavi ljudi mogu dobiti više priloga, tako da količinu kalorija približimo čovjekovim potrebama.

U kroničnom stanju gihta se hranite kako je opisano u primjeru dijete za akutno stanje gihta s time što dvaput na tjedan unesite u jelovnik 10 dkg nemasne kuhane govedine, 10 dkg nemasne bijele ribe ili 10 dkg pilećeg, kokošnjeg ili telećeg mesa. Ako je moguće, meso izbjegavamo koliko je moguće.

U uvodu sam spomenuo da su organizmu, oboljelom od gihta, štetne namirnice koje sadrže purine. Najviše purina sadrže: meso i životinjske masnoće, iznutrice: jetra, bubrezi, mozak, pa srdele, sardine u ulju, slana i/ili sušena riba (bakalar, haringa), mesne juhe i mesni ekstrakti, putar, slatko vrhnje, čokolada, šećer, pivo, crveno vino, začini, grah, grašak, leća, špinat, šparoge, cvjetača, breskve, grožđe, marelice, mahune, luk, češnjak, kelj, rabarbara. Manje ili ništa purina sadrže namirnice koje su navedene u jelovniku. Jedimo pet puta na dan, jela pripremamo na maloj količini biljne masti.