



KAJ JE PUTIKA?

Putika ali protin je presnovna bolezen, pri kateri se v telesu tvori prevelika količina sečne kisline, ali pa se ta skozi ledvice ne izloča dovolj učinkovito. Posledica je povišana raven sečne kisline v krvi.

Sečna kislina se lahko nalaga v obliki kristalov v sklepih, kar povzroča občasne napade močnih bolečin. Najpogosteje so prizadeti sklepi palca na nogi ali koleno. Sklep je običajno otečen, rdeč, vroč in zelo boleč. Prisotna je lahko tudi povišana telesna temperatura.

Če bolezní ne zdravimo, lahko pride do deformacij sklepov in okvare ledvic.

DEJAVNIKI TVEGANJA

Tveganje za razvoj putike je večje:

- s starostjo,
- pri moških,
- pri ljudeh s prekomerno telesno maso,
- pri povišanem krvnem tlaku,
- pri jemanju določenih zdravil,
- pri uživanju hrane bogate s purini,
- pri pitju vseh vrst alkohola.

SPROŽILCI NAPADA PUTIKE

Napad putike lahko sprožijo:

- prevelike količine hrane, bogate s purini,
- večje količine alkohola,
- stres,
- infekcijske bolezni,
- poškodbe sklepov,
- hitro hujšanje,
- alergična reakcija na določene vrste sadja in zelenjave.

DIETA PRI AKUTNEM NAPADU PUTIKE

Dovoljena živila delimo glede na vsebnost purinov. Tista, ki vsebujejo manj purinov, so lahko na jedilniku v večji količini. Živila bogata s purini pa poskušamo omejiti.

Ob akutnem napadu protina se priporoča:

- **pitje 2–4 litre sadnih ali zelenjavnih sokov** dnevno (za pospešeno izločanje sečne kisline);
- **stroga sedemdnevna dieta** z živilí, ki vsebujejo purine le v sledovih;
- **kuhana ali dušena** hrana;
- **manj soli in maščob**.

Po umiritvi napada postopoma vključujemo živila z manjšo vsebnostjo purinov.



Skupine živil	DOVOLJENA ŽIVILA (purini se nahajajo v sledovih)	OMEJENA ŽIVILA (vsebnost purinov do 75 mg purinov na 100 g živila)	PREPOVEDANA ŽIVILA (vsebnost purinov več kot 75 mg purinov na 100 g živila)
	koruzni kruh, bel kruh, testenine, riž, ajdova in prosena kaša, krompir	ostali kruhi, ovseni kosmiči, otrobi	kvas kot samostojno živilo
sadje	vse vrste sadja (razen navedenih v omejenih živilih), marmelade, kompoti, oreščki	marelice, grozdje, breskve, rabarbara	
zelenjava	artičoke, brokoli, zelje (tudi kislo zelje), korenje, zelena, koruza, kumare, jajčevci, koleraba, bučke, paradižnik, paprika, repa (tudi kisla repa), olive, por, endivija, rdeča pesa, zelena solata, redkev, regrat	Stročnice, gobe, beluši, cvetača, ohrovt, brstični ohrovt, grah, čebula	leča
	mleko, jogurt, siri, jajca		
meso in ribe		piščančje meso, ovčetina, zajčje meso, lignji, raki	drobovina (ledvice, možgani, jetra), mesni ekstrakti in mesne omake , govedina, teletina, divjačina, svinjina, puran, raca, gos, sardine, losos, polenovka, školjke
	vse sladice, maščobe, med, zabele, naravne začimbe in dišavnice		
pijača	voda, mineralna voda, sadni in zelenjavni sokovi		alkoholne pijače

PRIMER JEDILNIKA

Obrok	Jedilnik
Zajtrk	Bel ali koruzni kruh, maslo, med, bela kava ali čaj
Malica	Dovoljeno sadje ali sadni sok
Kosilo	Zelenjavna juha, polnozrnat testenine z zelenjavo in sirom, rdeča pesa
Malica	Jogurt
Večerja	Mlečna prosena kaša, breskov kompot

Viri: Kos-Golja M., Kocijancič A., Verhovec M., Bizjak M. Diete pri artritisu, putiki in osteoporozi. Domus, 1999

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami .
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.