

# VZOROVÉ JÍDELNÍČKY

# Varianta 300 mg kyseliny močové denně

## Snídaně

1 houska

2 čajové lžičky másla nebo dietního margarínu

2 čajové lžičky marmelády

1 sklenice ovocné šťávy (150 ml)

2 šálky kávy s kondenzovaným mlékem (4 % tuku), příp. sladidlo nebo cukr

## Svačinka

1 jablko se slupkou

1 sklenice minerálky s kapkou citronové šťávy, příp. sladidlem

## Oběd

zeleninové lasagne (recept na straně 60)

1–2 sklenice minerálky s kapkou pomerančové šťávy, event. sladidlem

## Svačinka

meruňkovo-ostružinový sen (recept na straně 86)

2 šálky čaje nebo kávy s kondenzovaným mlékem (4 % tuku), příp. sladidlo nebo cukr, popř. citronová šťáva

## Večeře

1 krajíček tmavého chleba nebo chleba s lněným semínkem

2 čajové lžičky másla nebo dietního margarínu

1 plátek sýra (30 až 40 % tuku v sušině)

rajčatový salát: 3 rajčata, 1 čajová lžička olivového oleje, ½ cibule, balzamikový ocet, česnek, nahrubo namletý pepř, sůl, bazalka, tymián a petrželka, event. sladidlo nebo cukr

1 sklenice ovocné šťávy (150 ml)

2 šálky čaje s kondenzovaným mlékem (4 % tuku), příp. sladidlo nebo cukr, popř. citronová šťáva

**Svačinka**

1 hruška se slupkou

1–2 sklenice minerálky s kapkou pomerančové šťávy, příp. trochou sladidla

Tento vzorový jídelníček je určený pro přísnou dietu chudou na puriny a při nadváze. Poslouží vám jako návod ke stravování v průběhu dnavého záchvatu nebo krátce po něm. Lidé postižení hyperurikémií nebo dnou zpravidla mohou přijmout denně více než 300 mg kyseliny močové.

Dbejte prosím na to, že v tomto jídelníčku není pokryta denní potřeba železa, zinku a vitamínu B, proto je nutné doplnit tento nedostatek pomocí adekvátních multivitaminových preparátů nebo preparátů obsahujících minerální látky.

# Varianta 500–600 mg kyseliny močové denně

## Snídaně

- 1 celozrnná houska
- 1 čajová lžička másla nebo
- 1 polévková lžíce čerstvého sýra
- 2 čajové lžičky zavařeniny
- 2 malá kiwi

## Svačinka

- mangovo-vanilkový nápoj (recept na straně 90)
- 1–2 skleničky minerální vody s kapkou jablečkové šťávy, příp. sladidlem

## Oběd

- losos se špenátem (recept na straně 63)
- 1–2 skleničky minerální vody s kapkou pomerančové šťávy, příp. sladidlem

## Svačinka

- 1 kousek cheesecaku (recept na straně 89)
- 1 sklenice ovocné šťávy (150 ml)
- 2 šálky čaje s kondenzovaným mlékem (4 % tuku), příp. sladidlo nebo cukr, popř. citronová šťáva

## Večeře

- 2 krajíčky smíšeného nebo sezamového chleba
- 3 čajové lžičky másla nebo dietního margarínu
- 1 plátek sýra (30 až 40 % tuku v sušině)
- 1 kousíček brie (45 až 50 % tuku v sušině)
- cuketovo-paprikový salát: ½ červené papriky, ½ malé cukety, ½ malé cibule, 2 čajové lžičky olivového oleje, balzamikový ocet, sůl, nahrubo mletý barevný pepř, pažitka, petrželka a kopr, příp. sladidlo nebo cukr
- 1 sklenice ovocné šťávy (150 ml)

**Večeře**

2 šálky čaje s kondenzovaným mlékem (4 % tuku), příp. sladidlo nebo cukr, popř. citronová šťáva

**Svačinka**

1 hruška se slupkou

1–2 sklenice minerálky s kapkou pomerančové šťávy, příp. trochou sladidla

Tento vzorový jídelníček se hodí pro stravu chudou na puriny při normální tělesné hmotnosti. Pro lidi s nadváhou je možné snížit energetický obsah asi o 200 kilokalorií: místo másla nebo dietního margarínu lze využít nízkotučné výrobky. Snížení energetické hodnoty na cca 1500 až 1600 kilokalorií dosáhnete, když budete místo ovocných šťáv pít minerálku nebo light nápoje.

Tento vzorový jídelníček pokryje potřebu všech výživných a aktivních látek s výjimkou zinku. Abyste předešli jeho nedostatku, měla by být tato minerální látka dlouhodobě doplňována formou tablet. Většina lidí postižených dnou a hyperurikémií snesou denně 500 až 600 mg kyseliny močové, pokud pochází převážně z potravin rostlinného původu.

# Moje nápady do jídelníčku

# 30 STRAVOVACÍCH TIPŮ NA KAŽDÝ DEN

1. Půst, hladovka nebo drastická dieta mohou vyvolat akutní dnavý záchvat, jelikož se zesiluje tvorba tělních látek, a tím se hojně vytváří kyselina močová. Především lidé s vyšší hladinou kyseliny močové nesmějí držet půst a obecně by se měli vzdát wellness nápojů s fruktózou. Pokud chcete nebo musíte zhubnout, doporučujeme vám prodiskutovat postup s lékařem a denně přijmout nejméně 1200 kilokalorií.
2. Pijte každý den nejméně 2,5 litru nízkokalorických nebo nekalorických nápojů (minerální voda, light nápoje, čaj, káva nebo zředěné džusy) a žádný alkohol. Při zvláštních příležitostech můžete po dohodě s lékařem vypít jednu skleničku vína nebo sektu. Vyvarujte se piva nebo tvrdého alkoholu!
3. Především se vyhněte alkoholu, pokud jste to před tím přehnali a přijali jste více purinů, než byste vlastně měli. Alkohol jinak vede k snížení vylučování kyseliny močové a další dnavý záchvat je na obzoru. Nealkoholické pivo je stejně nevhodné jako „normální“ pivo.
4. Káva nebo čaj a kakao obsahují převážně puriny, které se v těle nepřetvářejí na kyselinu močovou. Maximálně čtyři šálky kávy nebo čaje denně neškodí.

## i

Celozrnný chléb s čerstvou zeleninou je alternativou s nízkým obsahem purinů místo nárezu.

5. Vegetariáni trpí dnou srovnatelně méně, ačkoliv jí často ve větší míře stravu bohatou na puriny, jako jsou ořechy, sojové produkty, houby a luštěniny. **Puriny z rostlinných produktů se jeví jako méně škodlivé** pro hladinu kyseliny močové než ty z živočišných potravin.
6. Jezte sýry namísto salámů, abyste zatížení puriny co nejvíce snížili. Pokud jste si k obědu dali maso, ryby nebo drůbež, k večeři si dejte raději chleba se sýrem.
7. Jezte denně maximálně 100 g masa, drůbeže, ryb, salámu nebo šunky.
8. Poproste vašeho řezníka, aby vám nakrájel salám a maso na co nejtenčí plátky. U guláše nebo řízků můžete vykouzlit s různými obměnami zeleniny a velmi jemně nakrájeným masem, rybou nebo drůbežím nádherné variace bez velkého množství kyseliny močové.



9. Alternativou k salámu je **chleba s máslem** posypaný **bylinkami** a nakládaná **zelenina**, kořeněné okurky, okurky s koprem, solené okurky, kukuřičné klasy, naložené paprikové lusky nebo feferony, cibule, cornichony (malé nakládané okurky používané ve francouzské kuchyni) nebo italské chuťovky v oleji.
10. Dopřejte si **na chlebu** častěji **čerstvé zeleninové, bylinkové nebo rajčatové sýry, křenové tvarohové pomazánky nebo hořčici s malým množstvím purinů a kalorií**. Zelenina a bylinky obsahují mnoho vitamínů, minerálů, vlákniny a zdraví posilujících druhotných látek, které dokonce mohou předcházet vzniku rakoviny. Druhotné látky obsažené v zelenině se vyskytují převážně v tmavé zralé zelenině, obzvláště v paprice, rajčatech, bylinkách a brokolici. Pokud jste štíhlí, můžete si jako náhradu uzeniny namazat na opečený voňavý celozrnný chléb také máslové variace s bylinkovou, česnekovou, paprikovou příchutí nebo rajčatový protlak.
11. **Základní recept na pomazánku na chleba bez purinů** (jedna porce):
- 2 polévkové lžíce čerstvého sýra nebo tvarohu (nízkotučného)
  - troška soli
  - pepř
  - čerstvé, jemně posekané bylinky
  - 1 střík citronové šťávy
  - česnek

Vhodná ochucovadla: nejemno nastrouhaná zelenina (např. mrkev, cuketa, okurka), přepasírované luštěniny (např. povařená cizrna), nejemno nakrájené olivy nebo feferony, rajčatový protlak, hořčice nebo křen.

i

Lahodné a zdravé: tvarohová pomazánka s čerstvými bylinkami.

**12.;**Základní recept na máslovou pomazánku (jedna porce):

- 20 g másla
- 1 čajová lžička hořčice, křenu nebo rajčatového protlaku
- kapka octa nebo citronové šťávy
- podle chuti česnek
- 1 polévková lžíce nízkotučného tvarohu
- čerstvé bylinky
- špetka soli
- pepř nebo jiné koření podle chuti

Základní recept nemá víc kalorií než jedna porce salámu z jehněčích jater, ale neobsahuje prakticky žádné puriny. Nejlépe se hodí na celozrnný chléb nebo je dobrý jako základ pro dvouvrstvý obložený chleba, který může být vylepšen rajčaty, ledovým salátem nebo ředkví. Výborně se tato máslová pomazánka hodí ke grilované zelenině nebo k bramborám v alobalu.

**13.** Použijte **zeleninový vývar místo masového**. Na rozdíl od masového vývaru, masového extraktu, masoxové kostky nebo bujónu neobsahuje zeleninový vývar téměř žádné puriny.

**14.** Úplně nebo téměř bez purinů jsou **mléko, mléčné výrobky, voda, olej, máslo, margaríny, brambory, většina zeleniny, ovoce, vejce, cukr a med**.

**15.** Vzdejte se úplně vnitřností, masových extraktů, pivovarských kvasnic jako doplňků stravy, olejových sardinek, mušlí, ančoviček a sojových bobů.

**i**

Na grilovací párty jsou zeleninové špízy dobrou alternativou místo masa.

**16.** Čas grilování je pro lidi nemocné dnou **nebezpečný**. Lidé holdují velkému množství masa a alkoholu. Chutnou alternativu k masu a uzeninám naleznete v zelenině marinované v olivovém oleji, bylinkách, česneku a koření, obalovaném sýru feta a bramborách v alobalu s bylinkovým tvarohem nebo tzatziki. Ušetříte si bolestivý dnavý záchvat po grilování.

**17.** Použijte zapékací hrnec, mikrovlnnou troubu, foliové sáčky, alufolii, teflonovou páněv nebo gril pro aromatickou a **zdravou přípravu bez tuků**.

**18.** Druhy sýra s obsahem tuku v sušině 45 % a méně jsou doporučeny pro lidi s nadváhou. Základním pravidlem je: obsah tuku v sušině děleno dvěma udává skutečný obsah tuku v sýru.

**19.** Mnoho lidí, obzvláště starších, trpí po požití mléka či mléčných produktů nadýmáním, nevolností, pocitem plnosti nebo průjemem. Důvodem těchto obtíží je špatně nebo vůbec nestrávený mléčný cukr. Dobře stravitelné mléčné výrobky s nízkým obsahem mléčného cukru jsou **zralé sýry, jogurty, probiotické mléčné výrobky, kefir nebo kyselé mléko.**

**20.** Základní recept na salátový dressing:

- ½ šálku nízkotučného mléčného výrobku (jogurtu, podmáslí, kefiru, kyselého mléka nebo tvarohu)
- 1 polévková lžíce octa (z pálenky, červeného nebo bílého vína)
- umělé sladidlo nebo cukr (podle chuti)
- pažitka, česnek
- 1 jarní cibulka nebo ½ malé cibule
- sůl
- pepř
- případně voda pro zředění

Pro hlávkové saláty můžete do dressingu nakrájet ještě čerstvé pomeranče nebo grepy. Obzvláště lahodně k tomu chutnají slunečnicová a dýňová semínka nebo piniové oříšky (1 čajová lžička na porci) opražená bez oleje na pánvi.

**21.** Liška jedlá patří k potravinám chudým na puriny a obsahuje oproti ostatním houbám málo kyseliny močové. Hodí se dobře jako **náhražka masa**. Připravte si z hub chutné houbové ragú s cibulí a podávejte s houskovým knedlíkem a s velkým talířem salátu.

**i**

Lišky obsahují málo kyseliny močové.

**22.** Vyzkoušejte sekanou trochu jinak. **Doplňte sekané maso jemně nakrájenou zeleninou** (např. mrkví), vařenými obilnými zrnny, rýží, obilnými vločkami, bramborovou kaší a nízkotučným tvarohem pro spojení. Na porci počítejte 80 až 100 g masa a 100 g dalších ingrediencí. Trocha parmezánu, křenu, hořčice, česneku a rajčatového protlaku vám přinese nečekaný chuťový zážitek bez zvýšení hladiny kyseliny močové.

**23.** Přísnou dietu téměř bez purinů musejí držet lidé postižení hyperurikémií a dnou **pouze výjimečně** (300 mg kyseliny močové denně). Většina postižených dosáhne pomocí **míchané** stravy se sníženým obsahem kyseliny močové (500 až 600 mg kyseliny močové denně) příznivých hodnot její hladiny v krvi.

**24. Základní recept na salátový dressing:**

- 1 polévková lžíce oleje z vlašských ořechů, hroznových jader nebo olivového
- 1 polévková lžíce octa (malinového, třešňového nebo ze šampaňského)
- sůl
- kapka citronové šťávy
- umělé sladidlo nebo cukr
- čerstvý mletý barevný pepř
- ½ malé cibule šalotky, jarní cibulky, „normální“ cibule
- ½ stroužku česneku
- čerstvé nebo hluboce zmrazené bylinky
- troška vody

Pro obměnu můžete použít francouzskou hořčici, čerstvě nastrohaný křen, rajčatový protlak a najemno nasekanou papriku nebo černé olivy a feferony.

**25. Čerstvé bylinky intenzivní chuti, které podporují trávení, koření, jarní cibulka nebo česnek svou výraznou chutí umožňují, že jídlo nemusíte příliš solit.**

Zesilte aroma svého pokrmu toastováním, grilováním, opékáním a fritováním. Stačí používat jen trochu soli, a tím předcházet onemocněním štítné žlázy, zubnímu kazu, nebo dokonce osteoporóze, které jsou způsobené nedostatkem jódu. Čerstvé sezonní potraviny chutnají intenzivněji než konzervované.

**26. Pokud jste obézní a máte chuť na sladké, dejte si pečený cheesecake s ovocem, kynutý koláč s tvarohovou náplní, doma připravený pudink s polotučným mlékem (1,5 % tuku) a sladidlem nebo pečená jablka se sušeným ovocem.**

**27. Pokud chcete nebo byste měli zhubnout, ke slazení ovocných salátů, dezertů, salátových zálivek a nápojů je vhodné nekalorické sladidlo.** Sladidla jsou zdravotně nezávadná. Náhražky cukru, obzvláště ovocný cukr, sorbit a xylit, jsou oproti sladidlům při dně nevhodné.

**28. Jezte častěji vegetariánské obědy nebo zkuste nějaký vaječný pokrm:** zeleninová placka ze špenátu s česnekem a trochou kysané smetany, glazovaná mrkev s koprem, grilovaná rajčata s mozzarellou, grilované lišky, kedlubna s řefichou nebo vajíčka s hořčicí. Jako příloha se k tomu hodí opečený celozrnný chléb pokapaný olivovým olejem a posypaný česnekem, rajčatová rýže nebo celozrnné nudle.

- 29. Optimální snídaně** pro lidi nemocné dnou je **houska s tvarohem a marmeládou** nebo **chleba natřený trochou másla s medem, řepným sirupem nebo koncentrovaným hruškovým džusem**. Chleba obložený vejcem představuje alternativu k housce se salámem bez purinů a chutná ještě pikantněji s ostrou hořčicí. Pokud máte hladinu cholesterolu v normálu, můžete jíst bez obav každý druhý den 1–2 vejce místo salámu.
- 30. Celozrnný chléb je každopádně zdravější** než smíšený nebo bílý chleba, a tak je ideální pro každého! Je k dostání v mnoha variantách, počínaje hrubozrnným žitným chlebem až po jemně namletý slunečnicový chléb. Vlákna obsažená v celozrnném chlebu snižuje cholesterol, podporuje trávení, předchází rakovině žaludku a žlučovým kamenům. Kromě toho jsou tyto chleby syté a udržují nízkou hladinu krevního cukru. Opečené chutnají ještě lépe.

**i**

Celozrnný chléb mimo jiné zabraňuje vzniku žlučových kamenů.

