

**Žitarice:** 150 g kruha dnevno (proso, ječam, zob, pšenica), 150 g tjestenine, riže, ili kuhanog krompira

**Ostale namirnice:** biljno ulje za začin do 50 g dnevno, med ili šećer u manjoj količini do 50 g dnevno

### **Primjer šta možete jesti tokom tipičnog dana na giht dijete:**

#### **Doručak**

-Nezaslađene žitarice cijelog zrna s obranim mlijekom ili onim vrlo niske masnoće i posuto svježim voćem

-Tost od cijelog pšeničnog zrna s vrlo malom količinom putera.

-Voćni sok od cijedenog voća, kafa

#### **Ručak**

-Sendvič od nemasnog mesa, peradi ili ribe (oko 75 g) sa hlebom od cijelog pšeničnog zrna, paradajz i nemasni namaz

-Štapići od mrkve i celera, zelena salata ili supa od povrća

-Svježe voće, npr. jabuke, naranče ili kruške

-Obrano ili nemasno mlijeko

#### **Večera**

Pečena ili pržena piletina (oko 75 g)

-Povrće kuhano na pari

-Pečeni krumpir i pavlaka sa malo masnoće

-Zelena salata sa paradajzom začinjena prielivom sa malo masnoće

-Svježe bobičavo voće ili dinja

-Bezalkoholno piće - voda ili čaj

Svome jelovniku možete dodati „grickalice,, ali samo one zdravog izbora kao što su voće, povrće i cjelovite žitarice i povremeno orašasti plodovi. To će vam omogućiti zdravu težinu i da zadržite svoj kalorijski limit.



JU Opća bolnica  
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“  
Kranjčevićeva 12  
71000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina



**Telefonska centrala**  
+387 33 285-100

**Fax**  
+387 33 285-370

**Web adresa**  
[www.obs.ba](http://www.obs.ba)

**e-mail**  
[info@obs.ba](mailto:info@obs.ba)



Općeljenje za internu medicinu  
Odsjek za opću internu medicinu i gastroenterologiju

## **PREHRAMBENE SMJERNICE KOD GIHTA - URIČNOG ARTRITSA**

### **Informacije za pacijente**



**Pripremila**  
Dr. Elvira Džambasović

**Dizajn i tehnička obrada**  
Općeljenje za biblioteku, informacionu i  
edukacionu djelatnost

## Šta je giht?

Giht (urični artritis) je upala zgloba (artritis) uzrokovana stvaranjem kristala mokraćne kiseline u vezivnom tkivu zgloba, zglobnim prostorima, hrskavicama, tetivama ili na svim navedenim mjestima.

## Opis bolesti

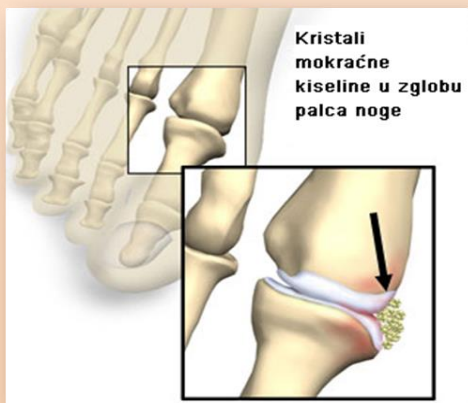
Mokraćna kiselina je nusprodukt razgradnje purina ili otpadnih produkata tijela. Normalno, mokraćna kiselina se razgrađuje u krvi i eliminiše se urinom. Kada tijelo povećava proizvodnju mokraćne kiseline ili ako je bubrezi ne eliminiraju dovoljno iz tijela, njena koncentracija u krvi se povećava (granica normale je 0.41 mmol/l). To stanje se zove hiperurikemija. Hiperurikemija nije bolest. Može postojati i bez simptoma. Ipak, ako se stvore kristali mokraćne kiseline, kao rezultat hiperurikemije, može se razviti giht.

## Tko obolijeva?

Giht je 20 puta češći kod muškaraca nego kod žena, a prvi napad često pogađa muškarce između četrdesete i pedesete godine života, žene poslije menopauze.

## Simptomi

Uobičajeni simptomi gihta su nagli napadi jake boli, osjetljivost, crvenilo, toplina i oticanje zglobova. Obično je pogođen samo jedan zglob po napadu, posebno zglob palca na nozi.



## Način liječenja

- Nesteroidni antiinflamatorni (protuupalni) lijekovi koji sprječavaju stvaranje prostaglandina, tvari koje uzrokuju upalu i bol.
- Promjena u načinu prehrane (bezpurinska dijeta)
- Gubitak težine kod osoba kod kojih je ona prekomjerna

## Prehrambene smjernice za oboljele od gihta

Giht je bolest čijem razvoju značajno doprinose neke životne navike, u najvećoj mjeri – prahrambene. Stoga se rizik od nastanka bolesti može veoma smanjiti ukoliko se izvrši nekoliko jednostavnih promjena u načinu ishrane.

- Prehrana mora biti niskokalorična, a ako je riječ o akutnom napadu bolesti, potrebno je potpuno izostaviti purine uz obilno pijenje vode i voćnih sokova (osim soka od grožđa), jesti kompote, dvopek i male količine obranog mlijeka. Kada se napad bolesti smiri, preporučuje se dva dana u sedmici trošiti potpuno bezpurinsku hranu, a u ostale dane od 100 do 150 mg purina i to bez obzira uzima li bolesnik lijekove urikozuričnog ili pak urikostatičnog djelovanja. Treba potpuno izbaciti alkohol, a čaj i crnu kafu piti umjereno.
- Masnoće mogu izazvati napadaj bolesti.
- U prehrani treba dati prednost namirnicama koje se mogu jesti svježije, bez dodatne pripreme. Ako je potrebna dodatna priprema, ona mora biti što kraća, tj. sa što manje kuhanja. Korisno je pripremati jelo na žaru, roštilju ili teflonskoj tavi.
- Pijte puno tekućine (2-3 litre na dan) da bi se pomoglo ispiranje mokraćne kiseline kroz bubrege.

**Oprez!** Ako imate srčanu ili bubrežnu bolest, vaš ljekar može zahtijevati smanjenje unosa tekućine. Stoga se trebate s njim posavjetovati o količini unosa tekućine.

## Namirnice koje treba izbjegavati

**Meso:** sve iznutrice (jetra, mozak, bubrezi, srce), brizle, sardine, inčun i njima slične ribe, salame, kobasice s paprom)

**Mliječni proizvodi:** punomasni sirevi i mlijeko

**Povrće:** gljive, sve mahunarke (grašak, grah, leća, bob) špinat, karfiol, šparoga

**Žitarice:** kukuruzni i ražev kruh, pura, kukuruzni griz

**Ostale namirnice:** sve masnoće osim dozvoljenih, kolači i drugi slatkiši

**Alkoholna pića:** alkohol ne sadrži purine, ali ometa izlučivanje mokraćne kiseline te izazva napad u osoba s gihtom. Alkohol je „otrov“ za giht.

**Kvasac** i namirnice koje ga sadrže, npr. pivo.



## Namirnice koje se preporučuju

**Meso:** nemasno meso, 150 g dnevno ili riba

**Mliječni proizvodi:** mlijeko, jogurt, surutka, svježi kravliji sir, mozarella, trapist i drugi polumasni sirevi, maslac umanjim količinama

**Jaja:** namirnica sa niskom razinom purina i stoga važan izvor proteina za osobe oboljele od gihta

**Povrće:** sve vrste korjenastog povrća - mrkva, cikla, repa, rotkvica, zeleno lisnato povrće, osim onoga koje je zabranjeno

**Voće:** sve vrste voća, posebno trešnje i jabuke.

Konsumirajte najmanje 2-3 serviranja voća i 3-4 serviranja povrća dnevno – prednost dajte svježim plodovima