



## Dijetoterapija gihta

*Giht (ulozi) ili urični artritis je upala zglobova izazvana taloženjem kristala mokraćne kiseline i njezinih soli u području između kostiju i zglobova. Giht karakterizira iznenadna i snažna bol, osjetljivost, crvenilo i toplina najčešće u nožnom palcu ili gležnju. Češće se javlja kod muškaraca, a broj žena koje oboljevaju od gihta se povećava nakon menopauze. Promjena stila života, uključujući i promjenu prehranbenih navika, važan je dio liječenja gihta. Dijetoterapija gihta nije lijek, ali može pomoći u sniženju razine mokraćne kiseline i smanjiti rizik od ponavljajućih bolnih napada gihta i usporiti oštećenje zglobova. Svakako uz adekvatnu prehranu, ovisno o preporuci liječnika, potrebno je uzimati propisane lijekove.*

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

### Prekomjerna tjelesna masa i giht

Prekomjerna tjelesna masa i pretilost utječu na češću pojavu napada gihta, ali također i na višu razinu mokraćne kiseline u krvi. Pokazalo se je kako postepeno gubljenje tjelesne mase (0,5 – 1 kg/tjedno) može pomoći u sniženju razine mokraćne kiseline u krvi, ali i u smanjenju napadaja gihta. S druge strane brze dijete i naglo gubljenje na tjelesnoj masi može biti okidač za napad gihta te može uzrokovati povišenje razine mokraćne kiseline u krvi. Ukoliko želite izgubiti na tjelesnoj masi važno je biti savjetovati se i educirati o pravilnoj prehrani sa stručnom osobom. Neka vaš gubitak kilograma bude praćen od strane medicinskog osoblja. Nemojte zaboraviti kako osobe koje imaju prekomjernu tjelesnu masu i pretilost imaju i povećan rizik za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti poput dijabetesa tipa 2 i kardiovaskularnih bolesti.

### Primjer jelovnika

- 8.00 Zajutak  
Palenta sa svježim sirom i jogurtom,  
banana
- 10.00 Doručak  
Sok od mrkve i cikle
- 13.00 Ručak  
Juha od povrća, oslić, krumpir pire, špinat  
na mlijeku.
- 16.00 Užina  
Voćna salata, jogurt
- 19.00 Večera  
Rižoto sa slanutom, gljivama i tikvicama,  
crveni radić sa skutom.

Normalno, mokraćna kiselina se razgrađuje u organizmu i izbacuje putem urina. Ponekad naše tijelo ili proizvodi previše mokraćne kiseline ili bubrezi izlučuju premalo mokraćne kiseline. Stanje povišene razine mokraćne kiseline naziva se hiperuricemija. Kao rezultat hiperuricemije može doći do pojave gihta. Tijelo proizvodi mokraćnu kiselinu kao rezultat razgradnje purina. Purini su spojevi koji se prirodno nalaze u našem organizmu, ali i u određenoj hrani koju bi trebalo izbjegavati odnosno jesti u umjerenim količinama.

Započnite s promjenama već danas.  
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.

Suprotno prijašnjim mišljenjima nije potrebno isključivo izbjegavati svu hranu koja je bogata purinima. Primjerice za povrće poput mahunarki, gljiva i šparuga koje se nekada izbjegavalo, danas se zna kako možete slobodno jesti bez obzira što je bogato purinima. Potrebno je izbjegavati namirnice životinjskog porijekla bogatih purinima poput iznutrica, crvenog mesa, suhomesnatih proizvoda, plave ribe, ribljih konzervi, školjki i rakova te kvasac, alkoholna pića i proizvode bogate šećerima. Također je potrebno u prehranu svakodnevno uvrstiti i namirnice koje pomažu u smanjenju razine mokraćne kiseline u krvi poput svježeg voća i povrća te mlijeka i mliječnih proizvoda sa sniženim udjelom mliječne masti. Osnovni principi dijetoterapije gihta slični su osnovnim preporukama za pravilnu prehranu zdrave populacije.

## Hrana koju treba izbjegavati:

*Iznutrice*

*Meso divljači*

*Masna riba*

*Plodovi mora*

*Mesni ekstrakti*

*Mesne prerađevine*

*Kvasac*

*Crveno meso*

*Bijelo meso*

## Opće preporuke:

**Unosite dovoljnu količinu tekućine.** Pijte dnevno 2-4 litre vode kako biste olakšali izlučivanje mokraćne kiseline iz organizma (osim kod restrikcije unosa tekućine). Osim vode, koja treba biti glavni izvor tekućine, možete piti nezaslađene čajeve, nezaslađenu limunadu i bistre juhe. Ostale zaslađene gazirane i negazirane napitke pokušajte izbjegavati jer se pokazalo da povećavaju rizik od nastanka gihta.

**Izbjegavajte unos alkohola.** Alkohol smanjuje sposobnost izlučivanja mokraćne kiseline iz organizma, ali i može uzrokovati napad gihta.

**Jedite niskomasne mliječne proizvode.** Pokazalo se je kako niskomasni fermentirani mliječni proizvodi poput jogurta i kefira mogu smanjiti rizik od napada gihta. Pokušajte svakodnevno popiti dvije čaše fermentiranih mliječnih proizvoda.

**Smanjite količinu životinjskih bjelančevina u prehrani.** Namirnice životinjskog porijekla poput mesa, ribe i plodova mora su bogat izvor purina koje biste trebali izbjegavati. Neka dnevni unos navedenih namirnica bude 100 - 150 grama. Birajte nemasna mesa i ribu, jaja, svježi sir, zrnati sir ili skutu kao kvalitetan izvor životinjski bjelančevina. Nemojte zaboraviti da su i namirnice biljnog porijekla poput mahunarki, orašastog voća i sjemenki također dobar izvor bjelančevina.

**Jedite voće i povrće svakodnevno.** Voće i povrće su najvažniji izvor vitamina C u prehrani za kojeg se pokazalo da snižava razinu mokraćne kiseline u krvi. Jedite barem 500 grama voća i povrća dnevno. Kada god je moguće u prehranu uvrstite crveno i bobičasto voće poput trešanja, višanja, brusnica, borovnica za koje se pokazalo da smanjuju učestalost napada gihta. Neka voće bude vaš idealan dešert.

**Pripazite na količinu soli koju dodajete u hranu.** Što češće u pripremi jela koristite začine i začinsko bilje poput češnjaka, peršina, papra, ružmarina, lovora, kopra, korijandera, kurkume, đumbira. Dodavanjem začina upotpuniti ćete okus okus jela, smanjiti korištenje dodane soli, ali i blagotvorno djelovati na organizam i očuvanje zdravlje.

**Vježbajte.** Nemojte zaboraviti kako je za očuvanje zdravlja uz pravilnu prehranu, nepušanje i izbjegavanje konzumiranja alkohola, jako bitna i svakodnevna tjelovježba. Tjelovježba ima blagotvorno djelovanje na organizam i zato se pokušajte svakodnevno barem pola sata baviti tjelesnom aktivnošću.