



**Vaš AUSTRIJSKI zdravstveni brand**

**VODIČ ZA  
HIPERURICEMIJU  
(=POVIŠENU RAZINU  
MOKRAĆNE  
KISELINE)**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

***Dragi čitatelju/čitateljice,***

Prehrana je osnovni vid liječenja, a to vrijedi i za povišenu razinu mokraćne kiseline. Cilj prehrambene terapije je ograničiti unos purina putem hrane, i pospješiti izlučivanje mokraćne kiseline.

Odabirom pravilne hrane i pića, aktivno ćete pridonijeti terapiji. Na taj način pomoći ćete postizanju blagostanja za sebe i svoje tijelo.

Ovaj vodič sadrži osnovne informacije i preporuke o prehrani ljudi s povišenom razinom mokraćne kiseline. Naša namjera je pomoći vam u provođenju ovih preporuka u praksi.

Svaki korak u pravom smjeru približava vas Vašem cilju!

***Želimo Vam sve najbolje, i puno uspjeha na vašem putovanju! dijetetičarka Kristina Keresztesi,  
dipl.ing.el. Med Trust tim***

## Na što se misli pod pojmom „povišena razine mokraćne kiseline“?

Stručni zraz za povišenu mokraćnu kiselinu je hiperuricemija. Možda ste bolje upoznati s nazivom giht. Giht nastaje kad se povišena mokraćna kiselina u krvi kristalizira i nakuplja se u zglobovima. To rezultira bolnom upalom zglobova, najčešće u zglobu velikog palca. Štoviše, ako je stanje kronično, mokraćna kiselina se nakuplja i u mekom, i u koštanom tkivu, što je vidljivo kao čvorovi gihta na zglobovima prstiju.



Hiperuricemija nastaje kad je koncentracija u serumu  
> 6 mg/dl za žene i > 7 mg / dl za muškarce.

## Mjerenje mokraćne kiseline

U slučajevima povišene razine mokraćne kiseline, preporučuje se mjerenje 1x dnevno pomoću Wellion LUNA Trio, za procjenu je li promjena prehrane ili terapija lijekovima bila uspješna.

Normalni raspon za zdravog muškarca je 3,4-7,0 mg/dL (0,2-0,42 mmol /L).

Normalni raspon za zdravu ženu je 2,4-6,0 mg/dL (0,14-0,36 mmol / L)

(Raspon služi samo kao referenca.)

wellion<sup>®</sup>  
**LUNA***trio*



GLU,  
CHOL  
& UA

- GUMB ZA IZBACIVANJE TRAKE
- BEZ KODIRANJA (MJERENJE GLUKOZE)
- DODATNA FUNKCIJA: MJERENJE KOLESTEROLA



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# wellion®

## Skin Care Cream



- **SA 10% UREE  
ZA POSEBNO  
INTENZIVNU NJEGU**

- **NJEGUJE SUHU  
KOŽU**

## Kako nastaje hiperuricemija?

Uzroci:

- visok unos purina putem hrane
- poremećaj u izlučivanju mokraćne kiseline
- pojačano raspadanje stanica, npr. zbog brzog gubitka kilograma, ili zbog kemoterapije

Oko 80% mokraćne kiseline izlučuje se putem bubrega, a oko 20% kroz crijeva. Oštećeno izlučivanje može se uočiti kod različitih bolesti (npr. kod oštećenja bubrega).

Neprirodan način života u našem društvu (prejedanje, neaktivnost) smatra se glavnim uzrokom. Zbog toga se bolest često javlja zajedno s poremećajima metabolizma poput pretilosti, povišenog krvnog tlaka, povišenih masnoća, i razine glukoze u krvi. To se naziva „metabolički sindrom“.

Češće pogađa muškarce nego žene.

## Kakav učinak ima prehrana?

Prehrana čini osnovu za liječenje povišene razine mokraćne kiseline, bez obzira na uzrok hiperuricemije.



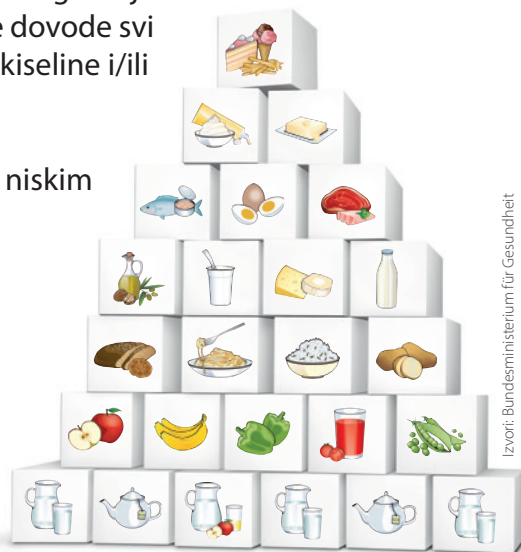
Trebalo bi se bazirati na prehrani s niskim udjelom purina, ombiniranih s prehranom biljnog podrijetla.



### Što su purini?

Purini su proteinske strukture u hrani koje se u ljudskom tijelu razgrađuju na mokraćnu kiselinu, a izlučuju se putem bubrega i crijeva. Ne dovode svi izvori purina do povećanja serumske koncentracije mokraćne kiseline i/ili smanjenog izlučivanja.

Na sljedećih nekoliko stranica saznat ćete kako primjenjivati prehranu s niskim udjelom purina.



Izvori: Bundesministerium für Gesundheit

## Osnovni principi prehrambene terapije:

- Smanjenje unosa namirnica životinjskog podrijetla, poput mesa, kobasica, iznutrica i morskih plodova
- Konzumiranje nemasne hrane i obroka.
- Izbjegavanje konzumiranja previše fruktoze
- Svakodnevna konzumacija mlijeka i mliječnih proizvoda s niskim udjelom masnoća.
- Pijenje dovoljno tekućine
- Izbjegavanje alkohola
- Normalizacija tjelesne težine



Prehrambenim mjerama mogu se smanjiti ili ukinuti doze lijekova za smanjivanje mokraćne kiseline koje je propisao liječnik. Da bi terapija bila uspješna, treba uzeti u obzir uzimaju li se drugi lijekovi ili postoji povećano kvarenje stanica, što može uzrokovati hiperuricemiju.

## Smanjenje namirnica životinjskog podrijetla poput mesa, kobasica, iznutrica i morskih plodova

Meso i morski plodovi bogati su purinima, te utječu na povećanje mokraćne kiseline. Zbog toga jedite samo meso i mesne proizvode (npr. kobasice) do 3x tjedno (1 porcija jednaka 120g mesa ili 50g kobasica).

Iznutrice (npr. jetra, bubrezi ili srce) imaju posebno visok sadržaj purina i zato ih treba izbjegavati.

Preporučuje se jesti 120 g ribe 1 - 2x tjedno jer djeluje blagotvorno na kardiovaskularni sustav. S druge strane, morsku hranu i školjke treba jesti samo povremeno.

## **Konзумiranje nemasne hrane i obroka**

Konзумiranje velike količine masnoća inhibira izlučivanje mokraćne kiseline putem bubrega, i dovodi do povećane razine mokraćne kiseline u krvi. Koristite hranu s malo masnoća, i pazite da umjereno koristite masti i ulja.

Dnevno je dopušteno:

**1-2 žlice biljnog ulja za pripremu obroka ili za salatu**

**Maksimalno 1 žlica masnih namaza.**

## **Izbjegavajte konзумiranje previše fruktoze**

Fruktoza se prirodno pojavljuje u voću, a često se dodaje u hranu i piće kao zaslađivač. Izbjegavajte voćne sokove, smoothieje i druga zaslađena pića. Dnevna potrošnja voća od maksimalno 2 porcije (= 2 šake) nije problem. Ipak, voće koje sadrži puno fruktoze, poput banana i grožđa, treba ograničiti.

## **Svakodnevna konzumacija mlijeka s niskim udjelom masti, i malomasnih mliječnih proizvoda.**

Mlijeko i mliječni proizvodi mogu smanjiti koncentraciju mokraćne kiseline u krvi, a ujedno su i izvrstan izvor proteina. Na taj način oni su optimalni za pokrivanje potrebnih dnevnih količina proteina. Konzumirajte svakodnevno 2 - 3 mliječna proizvoda s niskim udjelom masti kao što su prirodni jogurt, svježi sir, i polutvrdi sir s niskim udjelom masnoće.

## **Pijenje dovoljno tekućine**

Unos tekućine od najmanje 2 litre dnevno trebao bi biti usmjeren na povećanje količine mokraćne kiseline koja se izlučuje putem bubrega. Odgovarajuća pića su voda, mineralna voda i nezaslađeni biljni i voćni čajevi. Redovno pijenje kave može pomoći u snižavanju razine mokraćne kiseline.

## **Izbjegavanje alkohola**

Alkohol općenito treba izbjegavati zbog učinka na povećanje mokraćne kiseline. Postoji nekoliko razloga za to, uključujući i činjenicu da konzumiranje alkohola inhibira izlučivanje mokraćne kiseline, istovremeno potičući proizvodnju mokraćne kiseline u jetri. Pivo (uključujući pivo bez alkohola) također sadrži purine koji povećavaju koncentraciju mokraćne kiseline u krvi.

## **Normaliziranje tjelesne težine**

Budući da je pretilost povezana s hiperuricemijom, trebao bi postići postupno mršavljenje. Gubitak kilograma također pomaže poboljšati metaboličko stanje u slučajevima visokog krvnog tlaka, povišene masnoće i razine šećera u krvi. Brze dijetе trebalo bi izbjegavati pod svaku cijenu. Cilj je kontinuirani gubitak od 0,5 - 1 kg tjedno, kroz opće promjene u vašem načinu života.

## Mahunarke - korisne ili ne?

Mahunarke (leća, grah, grašak, slanutak, soja) i proizvodi od mahunarki, kao i nekoliko vrsta povrća (poput špinata i brokule) sadrže purine, ali **nemaju** utjecaja na koncentraciju mokraćne Kiseline. Suprotno starijim preporukama, ove namirnice ne smiju biti ograničene.

Međutim, treba izbjegavati njihovo kombiniranje s životinjskim izvorima purina, poput mesa.

## Praktični savjeti

- Uklonite kožu s ribe ,peradi i svinjetine.
- Poželjno je pripremati jela s malom količinom mesa, npr. riža s mesom ili chilli con carne.
- Izbjegavajte dimljene proizvode, jer postupak dimljenja povećava koncentraciju purina
- Meso jedite rjeđe, i zamijenite neka od tih jela vegetarijanskim obrocima pripremljenim na bazi žitarica i povrća (vidi stranicu 12).
- Konzumirajte 3 porcije povrća, odnosno salate svaki dan, i maksimalno 2 porcije voća dnevno, (1 porcija = 1 šaka).To će vam pomoći da zadržite potrebnu količinu vitamina C. Vitamin C pomaže u smanjivanju mokraćne kiseline. Hrana bogata vitaminom C uključuje agrume, jagode, slatku papriku, lisnato povrće, kupus i špinat
- Jedite povrtnu juhu umjesto onih koje su napravljene od mesa ili kostiju, jer purini su topivi u vodi.
- Izbjegavajte gotove začine, umake i kocke za juhu napravljene od mesa. Umjesto toga, kao začini koristite kocke koje su proizvedene od povrća ili svježeg bilja, bez ekstrakta kvasca.
- Odaberite metode kuhanja s malim udjelom dodavanja masti, kao što su kuhanje, pirjanje, parenje, prženje u malo ulja ili kuhanje pomoću pare.

## Odabir hrane

|                                           | Preporučljivo                                                                                                          | Nije preporučljivo                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Napitci                                   | Voda, (gazirana) mineralna voda, soda s limunom, nezaslađeni biljni ili voćni čajevi<br>→ Najmanje 2l dnevno           | Voćni sokovi, smoothieji, limunada, ledeni čaj, mineralna voda s okusom, energetska pića;<br>alkoholna pića (alkohol umjereno u dogovoru s liječnikom), pivo bez alkohola |
| Povrće, mahunarke, gljive                 | Sve vrste povrća pripremljenog prirodno ili sirovo, salata kao prilog, mahunarke, gljive                               | Kuhanje bez masti, npr. uzgajano povrće;<br>Kombinacija mahunarki s mesom, kobasicom i iznutricama                                                                        |
| Voće                                      | Sve vrste sirovog ili pripremljenog voća, npr. kompoti<br>→ Maksimalno 2 porcije voća dnevno                           | Velike količine voća koje sadrže puno fruktoze (poput banana, grožđa i trešanja).                                                                                         |
| Žitarice i proizvodi od žitarica, krumpir | Kruh, peciva, tijesto, riža, knedle, palenta, kuskus, proso, heljda,...<br>→ preferirati integralne verzije, krumpir   | Pripravci od krumpira s visokim udjelom masti, poput čipsa i kroketa                                                                                                      |
| Mlijeko i mliječni proizvodi              | (Nemasno) mlijeko i mliječni proizvodi, kao što je prirodni jogurt, svježi sir, mlačenica, kiselo mlijeko, kefir, skyr | Mliječni proizvodi s voćem poput voćnog jogurta ili mlijeka;<br>sirevi bez masnoće                                                                                        |

|                                                 | Preporučljivo                                                                                                                                                                               | Nije preporučljivo                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Masti I ulja                                    | Umjereno korištenje biljnih ulja za pripremu hrane i salate, kao i masnih namaza                                                                                                            | Maslac, mast, namazi od masti                                                                                                                                                                                                      |
| Meso I proizvodi od mesa                        | Nemasno meso peradi, govedine, teletine, svinjetine ...<br>Nemasni mesni proizvodi poput šunke, poljske kobasice, teleće kobasice<br>→ maksimalno 2- 3x / tjedno 120g mesa ili 50g kobasica | Koža peradi, svinjska kožica;<br>Obroci i proizvodi od iznutrica poput knedli s jetricom, slezene na tost (Milzschnitten);<br>dimljeni mesni proizvodi;<br>proizvodi s visokim udjelom masti i pripravci poput uzgajanih proizvoda |
| Riba, plodovi mora I školjke                    | Sve vrste svježe ribe, nemasna i masna<br>→ 1 - 2x / tjedno po 120 g                                                                                                                        | Plodovi mora, školjke, riblja koža, konzervirana riba, dimljena riba                                                                                                                                                               |
| Jaja                                            | 3 jaja tjedno                                                                                                                                                                               | Visokomasni obroci od jaja, kao što je šunka s jajima                                                                                                                                                                              |
| Gotovi proizvodi, kvasci, slatkiši i grickalice | Niskokalorični deserti poput prirodne skute s voćem, štrudla od jabuka napravljena od tankog tijesta, domaći puding; slatkiši i grickalice umjereno                                         | Gotovi proizvodi, gotovi začine i umaci; proizvodi koji sadrže puno kvasca, npr. Začinska mješavina s kvasnom osnovom; Slastičarski proizvodi s visokim udjelom masnoće, npr. lisnato tijesto, krafne, kremasti kolači             |

Ova se tablica ne smatra potpunom.



NO  
CODE

123

- **BEZ KODIRANJA**
- **MALEN, MODERAN**
- **VELIKE ZNAMENKE**

## Ideje za vegeterijanske obroke

### Hladna jela:

- Polutvrđi sir srednje masnoće (35% masti) s kruhom i povrćem (rajčice, slatka paprika, čili, kiseli krastavci)
- Sirni namaz (namaz od sira Liptauer, jaje / bilje / sjeme bundeve / hren) s integralnim kruhom i povrćem
- Namaz od slanutka, leće ili graha na kruhu
- Tvrdo ili meko kuhana jaja s kruhom ili štapićima povrća
- Rajčice i mozzarella s graham kruhom
- Grčka salata s fetom i ciabattom
- Salata od tjestenine ili žitarica sa sirom ili jajima i povrćem
- Salata od graha, leće i slanutka s pečenim proizvodima
- Kaša s voćem i orašastim plodovima
- Griz ili riža na mlijeku s pireom od nezaslađenog kompota ili voćnom kašom

## Topla jela:

- Špagete s umakom od rajčice ili špageti od tikvica carbonara
- Tikvice punjene krumpirima
- Pečena palenta s bundevom
- Varivo od mahuna s kruhom
- Leća i povrće s okruglicama od kruha
- Krem špinat s pečenim krumpirom i pečenim jajima.
- Štrudla napravljena od tankog tijesta s raznim punjenjima poput povrća, špinata i feta sira, kupusa ili bundeve
- Lazanje od povrća, špinata ili bundeve
- Knedle od jaja sa zelenom salatam
- Tjestenina s kupusom i salatam
- Rižoto s povrćem i prženim tofuom
- Složenac od brokule i krumpira
- Slanutak curry s rižom
- Povrtne paštete s biljnim umakom i peršinom
- Gulaš od krumpira
- Palačinke sa sirom I nezaslađenim kompotom
- Pečeni puding od jabuke s rižom

**wellion®**  
**CALLA<sup>light</sup>**



NO  
CODE



- VELIKE BROJKE
- OZNAKA PRIJE/  
POSILIJE OBROKA
- JEDNOSTAVAN  
ZA KORIŠTENJE

Izvori:

Gröbner, W.: Hyperurikämie und Gicht. In: Biesalski, Hans Konrad et al. (Hrsg.): Ernährungsmedizin / Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. 5. Auflage, Thieme-Verlag, Stuttgart, 2018, S.709–719.

Sautner, J. et al. (ÖGR – Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien): Österreichische Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen bei Gicht und Hyperurikämie. In: Zeitschrift für Rheumatologie, 7, Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 2015, S.631-636.

Choi, HK et al.: Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. In: N. Engl. J. Med. 350 (11), 2004, S.1093-1103.

Kaneko, Kiyoko et al.: Total Purine and Purine Base Content of Common Foodstuffs for Facilitating Nutritional Therapy for Gout and Hyperuricemia. In: Biol. Pharm. Bull. 37 (5). Japan, 2014, S.709-721.

Bundesministerium für Gesundheit: Die österreichische Ernährungspyramide,  
Online im WWW unter URL: <https://www.sozialministerium.at>



- Visokokvalitetni Wellion proizvodi
- Profesionalna usluga
- Posebna ponuda samo za članove

#### Vaše Wellion KLUB prednosti:

- **Međunarodna dijabetička kartica – članska iskaznica**  
Praktična veličina kreditne kartice – također se koristi i kao međunarodna dijabetička iskaznica
- **Besplatne baterije**  
Jedan puta godišnje – za Vaš Wellion uređaj za određivanje glukoze u krvi
- **Besplatan Wellion uređaj za određivanje glukoze u krvi**  
po Vašem izboru prilikom registracije u Wellion klub; pojedino-  
sti o svim uređajima pogledajte na [www.wellion.hr](http://www.wellion.hr)
- **Wellion informacijski portal**  
Ažuriranja možete pronaći na [www.wellion.hr](http://www.wellion.hr)  
Ovdje ćete moći pronaći korisne informacije o temama, preu-  
zeti informativne materijale i upute za korištenje
- **Wellion služba za korisnike:** TEL.: (+385) 1 551 4025  
PON - PET 8:00H do 16:00H

**Prijavite se u Wellion klub sada, BESPLATNO i bez obaveze i iskoristite mnoge prednosti članstva u Wellion klubu.**

Aktualne opće uvjete Wellion kluba, našu Izjavu o privatnosti i pregled pogodnosti Wellion kluba pogledajte na [www.wellion.hr](http://www.wellion.hr)



#### Registracija u Wellion klub

O DA, želim se besplatno učlaniti u Wellion klub.  
Molim vas pošaljite mi BESPLATNI Wellion glu-  
kometar kao poklon dobrodošlice. (Molimo označite željeni  
glukometar sa stražnje strane i ispunite karticu u potpunosti)

Ime

Prezime

Ulica

Poštanski broj / Mjesto

Telefon/mobitel

e-mail (za slanje posebnih ponuda)

Slazem se da MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb, u nastavku „MED TRUST“, koristi moje osobne podatke prikupljene u ovome obrascu u svrhu slanja redovnih informacija o proizvodima MED TRUST putem pošte i e-maila. Također se slažem da MED TRUST šalje emailove s informacijama o proizvodima MED TRUST. Ovaj sporazum mogu raskinuti bilo kada, besplatno i bez navedenog razloga putem emaila na [info@medtrust.hr](mailto:info@medtrust.hr) ili pisanim putem na MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb

Datum rođenja



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Tel.: +385 (0)1 551-4025  
Fax: +385 (0)1 551-4028

MED TRUST d.o.o.

Utinjska 3E

10 000 Zagreb

Republika Hrvatska

WELL154HR 2020/01



# wellion® *Klub*

## REGISTRACIJA

Odaberite Vaš BESPLATNI Wellion CALLA glukometar kao poklon dobrodošlice. Više informacija o Wellion glukometrima možete pronaći na [www.wellion.hr](http://www.wellion.hr)

# wellion®

## CALLA<sup>light</sup>

NO  
CODE

1123



## CALLA<sup>mini</sup>

NO  
CODE



# wellion®



**AUSTRIJSKI  
brand za Vaše  
zdravlje**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**MED TRUST d.o.o.**

Utinjska 3E • 10 000 Zagreb

Tel.: (+385) 1 551 4025

[info@medtrust.hr](mailto:info@medtrust.hr)

[www.wellion.hr](http://www.wellion.hr)