

VENGTINI PRODUKTAI SERGANT PODAGRA



MedGyd.lt
PACIENTUI IR GYDYTOJUI

Podagra yra liga, kurią sukelia padidėję šlapimo rūgšties kiekiai kraujyje. Šlapimo rūgštis formuojasi skaidant purinus, kurie yra natūralios medžiagos randamos kai kuriuose maisto produktuose. Kai kurie maisto produktai yra aukšto purinų kiekio, todėl juos vartojant gali padidėti šlapimo rūgšties kiekis kraujyje, o tai gali sukelti podagra priepuolį.

Štai lentelė su produktais, kurių vengti sergant podagra, ir jų purinų kiekiu 100 gramų maisto:

Produktas	Purinų kiekis (mg/100g)
Jautienos kepenys	460-500
Sardės	345
Menkės	250
Skumbres	230
Avižiniai dribsniai	220
Šprotai	210
Kiaulienos kepenys	290
Ančių kepenys	290
Jautienos inkstai	230
Laukinės žuvies ikrai	144
Mėsa (dauguma rūšių)	110-250
Pupelės	128
Žaliosios žirneliai	79
Lęšiai	70-150
Sultinys (turingas)	70-120
Saldžiosios makaronijos	90
Kiaulienos širdis	256
Vištienos krūtinėlė	110
Avižiniai miltai	90-110

Jautienos taukai	94
Upėtakis	250
Šašlykai	110-200
Krevetės	147
Vištienos kepenys	243
Ančių mėsa	138
Sūris (kietieji)	50-100
Kiaulės kojos	144
Midijos	112
Vynuogių vynas	18-74
Avižiniai miltai	90-110

REIKĖTŲ PAŽYMĖTI, KAD PURINŲ KIEKIS GALI ŠIEK TIEK SKIRTIS PRIKLAUSOMAI NUO MAISTO PRODUKTŲ PARUOŠIMO BŪDO, AUGINIMO SĄLYGŲ IR KT. BE TO, NE VISI PRODUKTAI SU AUKŠTU PURINŲ KIEKIU GALI BŪTI ĮTRAUKTI Į ŠIĄ LENTELĘ.

JEI SERGATE PODAGRA, REIKĖTŲ VENGTI AUKŠTO PURINŲ KIEKIO TURINČIŲ PRODUKTŲ IR KONSULTUOTIS SU GYDYTOJU AR MITYBOS SPECIALISTU DĖL INDIVIDUALIŲ MITYBOS REKOMENDACIJŲ.