

## ZDRAVILNA PREHRANA PRI PUTIKI

# Motnje v presnovi

## Dragi bralci!

Začeli smo novo rubriko, ki smo jo poimenovali Zdravilna prehrana. Veliko se vas bori z različnimi obolenji, ki jih spremlja nemalo tegob. Te pa lajša tudi pravilna prehrana. Prehrana je bistvena za zdravo življenje, zato se je dobro držati napotkov o njej.

Praznični dnevi so tu. Ne glede na to, kje jih praznujemo, si večina zagotovi nekoliko bolj obloženo mizo. Bolj mastna in bolj kalorična hrana, ki jo na praznični dan poplaknemo še s kozarčkom vina ali piva, pa kljub dobrim željam nekaterim povzroči težave. Rdeče svetleči, zatečeni in boleči drobni sklepi na nogah in rokah marsikoga spravljajo v slabo voljo.

## BREZ PURINA

Putika, imenovana tudi giht ali protin, je vnetje drobnih sklepov, ki nastane zaradi motenj v presnovi purinov. Sečna kislina, ki nastaja ob tem, se v obliki drobnih kristalov nalaga v sklepe in njihovo okolico. Posledice so znane: sklepi otečejo, postanejo višnjevo rdeče vnetne barve in so izredno boleči. Obolenje se pojavi vsaj pri dveh od sto odraslih ljudi in je pogostejše pri moških, s starostjo pa pogostost obolenja narašča.

Vzrokov za nastanek putike je veliko, številni ostajajo skrivnostni kljub moderni znanosti. Sečna kislina je povsem naravno v naši krvi in se nenehno izloča skozi ledvice. Nastaja med presnovo purinov, ki jih zaužijemo s hrano. Več ko zaužijemo purinov s hrano, več sečne kisline nastane. Zato so sredi 60. let minulega stoletja nastale stroge brezpurinske diete. Še vedno jih lahko srečamo kot osnovna prehranska navodila pri putiki v številnih zdravstvenih domovih širom Slovenije. V teh napotkih beremo dolge sezname prepovedanih živil, katerih skupna lastnost je razmeroma visoka vsebnost purinskih snovi. Izločitev številnih živil je zelo osiromašila prehrano bolnikov, tako da je bilo težko govoriti o zdravi prehrani. Poleg tega pa tudi tako stroga dieta ni zagotavljala, da ne bo prišlo do novega napada.

Minila so leta, študije so se kopičile in prinašale vedno nova spoznanja. Tako danes vemo, da niso vsa živila, ki vsebujejo veliko purinov, enaka. Lahko trdimo, da je bilo nekdanje izločanje in prepovedovanje živil rastlinskega izvora popolnoma brez pomena in je bolj škodilo kot koristilo. Čeprav na primer stročnice vsebujejo zelo veliko purinov, njihovo uživanje ne spodbudi akutnega napada putike. So pomemben in izredno kakovosten rastlinski vir beljakovin, kar se je pokazalo kot blažilni dejavnik pri napadih putike, zato je priporočljivo pogostejše posegati po njih. Pokazalo pa se je tudi, da večje tveganje za akutni napad putike prinaša pogosto in preobil-

no uživanje mesa ter modre morske ribe, ne pa tudi uživanje mleka in jajc. Večje tveganje za putiko prinašajo debelost, hitre spremembe v telesni teži in pitje alkoholnih pijač. A tudi slednjega ne moremo vreči samo v en koš. Najhujše posledice za bolnike s putiko ima vsekakor pitje piva, pri katerem lahko sproži akutni napad že en sam kozarec. Kozarec vina pa takšnih pogubnih učinkov nima. Seveda pa to ne pomeni, da lahko pijemo vino kar kozarec za kozarcem.

## »MODRO« HUJŠANJE

Poleg vsega so nekatera živila kar naenkrat postala zaščitni element pri pojavljanju putike. V tej smeri še vedno potekajo obsežne raziskave. Uživanje mleka (ne pa tudi mlečne maščobe) zmanjšuje možnost ponovnega kopičenja sečne kisline, podobno kaže tudi za uživanje zelenjave in sadja, ki vsebuje veliko antocianov (modra oziroma višnjevo rdeča barva sadja in zelenjave) in vitamina C, vendar je slednje še premalo raziskano. Tudi pitje kave, dokler je v meji zdravih prehranskih navad, ni več prepovedano. Zdravo pitje kave pomeni zaužitje ene do največ dve skodelici na dan, po možnosti s čim manj sladkorja ali celo brez njega.

Zelo veliko bolnikov s putiko ima preveliko telesno težo. Logičen ukrep je hujšanje. Toda izkušnje so pokazale, da hujšanje brez treznega premisleka prinese več škode kot koristi. Stradalne diete so povsem neprimerne, saj celo pospešijo nastajanje in kopičenje sečne kisline. Sodobne in razmeroma uspešne nizkoogljikne hidratne in nekatere ločevalne shujševalne diete preobremenijo organizem z obilico živil, ki putiko sa-

**Na dan je potrebno spiti vsaj osem kozarcev vode.**



mo poslabšajo. Zdrav in varen način hujšanja je redna telesna vadba s sočasno zmerno zmanjšano energetsko vrednostjo hrane, ob medicinskem nadzoru.

## LAŽE PREPREČITI KOT ZDRAVITI

Preprečevanje putike se skriva v zdravem življenjskem slogu, h kateremu spadata redna telesna dejavnost ter pestra in ne preobilna prehrana, v kateri so zastopane v primernem razmerju vse prehranske skupine.

Žal pa večina ljudi ne zna oziroma ne more skrbeti za svojo zdravo prehrano in prej ali slej se pojavijo težave s putiko. Ob akutnem zagonu putike je seveda smiselno spremeniti prehrano. Že zato, ker ostaja upanje, da težave na tak način tudi omilimo.

Prehranske napotke ob akutnem zagonu lahko strnemo v nekaj točk:

- vsak dan zaužijte najmanj 8, še bolje 16 kozarcev tekočine. Vsaj polovica tega naj bo voda ali mineralna voda. Preostala tekočina je lahko tudi neoslajena tekočina kompota, neoslajena žitna kava ali neoslajen čaj. Tekočina pomaga razredčiti sečno kislino in jo izločiti skozi ledvice,
- ne pijte alkoholnih pijač,
- omejite živila živalskega izvora,
- še primerna količina mesa, rib ali perutnine znaša do 12 dekagramov na dan. Meso naj bo čim bolj pusto, perutnina pa naj bo brez kože. Izogibajte se mesnim izdelkom,
- v svojo dnevno prehrano uvrstite mleko in mlečne izdelke (skuta, sir) z nižjo vsebnostjo maščobe.

Pravilna prehrana je seveda pomembna tudi v obdobju izboljšanja, saj naj bi z njo preprečevali ponovitev bolečin in vnetja v sklepih. Tudi ta navodila lahko strnemo v nekaj točk:

- drobovina, kot so vampi, srce in jetra, naj bodo na jedilniku redko in še takrat v majhnih količinah,
- ne posegajte po plavi ribi, izberite raje belo,
- v prehrani naj ne bo več kot 15 dekagramov pustega mesa, perutnine brez kože ali bele ribe na dan. Če že posegate po mesnih izdelkih, naj bodo ti s čim manj maščobe,
- čeprav alkoholni napitki niso prepovedani, bodite previdni. O dovoljeni količini in izbiri se pogovorite z zdravnikom,
- pijte veliko tekočine, s čim manj energije. Voda, mineralna voda in neoslajeni napitki so bolj primerni. Če že, napitke čim manj sladkajte,
- vaša prehrana naj bo uravnotežena, pestra in energetsko primerna. Upoštevajte priporočila CINDI za zdravo prehrano.

**JOŽE LAVRINEC, VMT – klinični dietetik**