

wellion®

Vaša RAKÚSKA značka pre zdravie

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA PRI HYPERURIKÉMII

(= ZVÝŠENÉ HODNOTY
Kyseliny močovej)



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



Milý čitateľ,

Strava je prvým nástrojom liečby a to platí aj pri zvýšenej hladine kyseliny močovej. Cieľom výživovej terapie je obmedziť príjem purínov v potrave a napomáhať vylučovaniu kyseliny močovej.

Pomocou výberu správnych jedál a nápojov budete aktívne podporovať liečbu. Tým zároveň prispějete k zlepšeniu Vášho celkového zdravotného stavu.

Táto užívateľská príručka obsahuje základné informácie a odporúčania v oblasti výživy pre ľudí so zvýšenou hladinou kyseliny močovej a má za úlohu pomôcť Vám previesť tieto odporúčania do praxe.

Každý krok správnym smerom Vás posúva bližšie k cieľu!

***Prajeme Vám všetko dobré a veľa úspechov na Vašej ceste,
Dietologička Kristina Keresztesi, BSc a tím Med Trust***

Čo znamenajú zvýšené hodnoty hladiny kyseliny močovej?

Odborné pomenovanie zvýšenej hladiny kyseliny močovej je hyperurikémia. Pravdepodobne Vám je známejšie s ňou súvisiace ochorenie bežne nazývané dna. Ku dne dochádza, ak zvýšená hladina kyseliny močovej kryštalizuje a nahromadí sa v kĺboch. Toto spôsobuje bolestivý zápal kĺbov, najčastejšie kĺbu palca. Navyše, ak je ochorenie chronické, kyselina močová sa nahromadí aj v mäkkých a kostných tkanivách, čo sa prejavuje ako výrastky (uzlíky) napríklad na kĺboch prstov.



Hyperurikémia vzniká, ak je koncentrácia v sére **> 6 mg/dl u žien a > 7 mg/dl u mužov.**

Meranie hladiny kyseliny močovej

V prípade zvýšených hodnôt hladiny kyseliny močovej sa odporúča meranie 1x denne pomocou prístroja Wellion LUNA Trio pre určenie miery úspešnosti zmeny v stravovaní alebo liečby liekmi.

Normálne rozmedzie u zdravého muža: 3,4 – 7,0 mg/dl (0,2 – 0,42 mmol/l)

Normálne rozmedzie u zdravej ženy: 2,4 – 6,0 mg/dl (0,14 – 0,36 mmol/l)

(Rozmedzie je len orientačné.)

wellion[®]
LUNA *trio*



GLU,
CHOL
& UA

- TLAČIDLO VYSUNUTIA
- BEZ KÓDOVANIA (MERANIE HLADINY GLUKÓZY)
- DOPLNKOVÁ FUNKCIA: MERANIE HLADINY CHOLESTEROLU A KYSELINU MOČOVÚ



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion® Skin Care Cream



- S 10% UREI
PRE OBZVLÁŠŤ
INTENZÍVNU
STAROSTLIVOSŤ
- OCHRANA PROTI
SUCHEJ POKOŽKE



Ako vzniká hyperurikémia?

Príčiny:

- Vysoký príjem purínov v potrave
- Narušenie vylučovania kyseliny močovej
- Zvýšený rozpad buniek napr. v dôsledku rapídneho úbytku hmotnosti alebo v dôsledku chemoterapie

Zhruba 80% kyseliny močovej sa vylučuje obličkami a okolo 20% prostredníctvom čriev. Narušenie vylučovania môže byť následkom rôznych ochorení (napr. poškodenie obličiek).

Za hlavnú príčinu je považovaná zmena životného štýlu spoločnosti (prejedanie sa, nedostatok pohybu). Z tohto dôvodu sa toto ochorenie často objavuje spolu s metabolickými poruchami ako je obezita, vysoký krvný tlak, zvýšená hladina tukov v krvi a zvýšená hladina glukózy v krvi. Označuje sa pojmom „metabolický syndróm“.

Vo všeobecnosti častejšie postihuje mužov ako ženy.

Aký vplyv má strava?

Strava predstavuje základ pri liečbe zvýšenej hladiny kyseliny močovej, bez ohľadu na príčinu hyperurikémie.



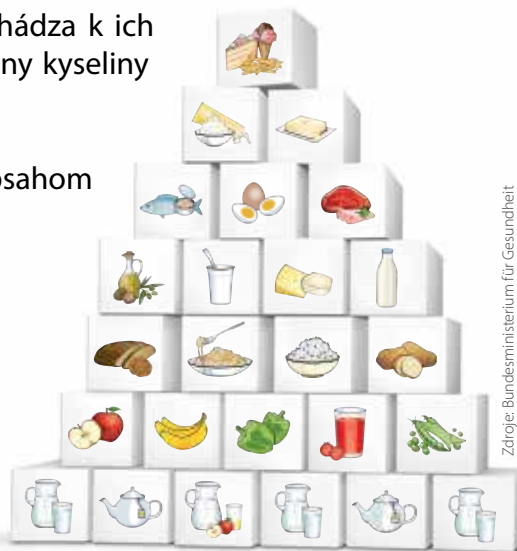
Malo by ísť o zmiešanú stravu na rastlinnej báze s nízkym obsahom purínov.



Čo sú puríny?

Puríny sú proteínové štruktúry v potrave, ktoré sa v ľudskom tele menia na kyselinu močovú, a prostredníctvom obličiek a čriev dochádza k ich vylučovaniu. Nie všetky zdroje purínov vedú k zvýšeniu hladiny kyseliny močovej v sére a/alebo zníženému vylučovaniu.

Na nasledujúcich stranách nájdete návod ako zaradiť stravu s nízkym obsahom purínov do Vášho každodenného života.



Základné princípy výživovej terapie:

- Zníženie príjmu živočíšnej potravy ako mäso, klobásy, vnútornosti a morské plody
- Konzumácia nízkotučných potravín a jedál
- Vyhýbanie sa konzumácii prílišného množstva fruktózy
- Denná konzumácia nízkotučného mlieka a nízkotučných mliečnych výrobkov
- Pitie dostatočného množstva tekutín
- Vyhýbanie sa alkoholu
- Udržiavanie normálnej telesnej hmotnosti



Vďaka úprave stravy bude možné znížiť dávky liekov na znižovanie hladiny kyseliny močovej alebo úplne prestať s ich užívaním. Pre úspešnosť terapie je potrebné zvážiť užívanie iných liekov, prípadne či nedochádza k zvýšenému rozpadu buniek, čo by mohlo spôsobiť vznik hyperurikémie.

Zníženie príjmu živočíšnej potravy ako mäso, klobásy, vnútornosti a morské plody

Mäso a morské plody obsahujú veľké množstvo purínov a zvyšujú hladinu kyseliny močovej. Preto jedzte mäso a mäsové výrobky (napr. klobásy, mäsové koláče) najviac 3x do týždňa

(1 porcia obsahuje 120g mäsa alebo 50g klobásy).

Vnútornosti (napr. pečeň, obličky alebo srdce) obsahujú veľmi veľké množstvo purínov a preto by ste sa im mali vyhýbať.

Odporúča sa konzumovať 120 g rýb 1 – 2x týždenne, keďže majú priaznivý vplyv na kardiovaskulárny systém. Naopak, morské plody a mäkkýše by sa mali konzumovať iba príležitostne.

Konzumácia nízkotučných potravín a jedál

Častá konzumácia tučných jedál zabraňuje vylučovaniu kyseliny močovej obličkami a vedie k zvýšenej hladine kyseliny močovej v krvi. Konzumujte nízkotučné potraviny a používajte minimálne množstvo olejov a (roztierateľných) tukov.

Povolené denné množstvo:

1 - 2 lyžice rastlinného oleja na prípravu mäsa, max.

1 lyžica roztierateľného tuku pri príprave šalátov.

Vyhýbanie sa konzumácii príliš veľkého množstva fruktózy

Fruktóza sa prirodzene vyskytuje v ovocí a často sa používa ako sladidlo pri príprave jedál a nápojov. Vyhýbajte sa ovocným šťavám, smoothies a sladeným nápojom. Denne konzumujte max. 2 porcie ovocia (= 2 hrste). Avšak konzumácia ovocia s vysokým obsahom fruktózy, ako napr. banány a hrozno by mala byť obmedzená.

Denná konzumácia nízkotučného mlieka a nízkotučných mliečnych výrobkov

Mlieko a mliečne výrobky môžu znížiť koncentráciu kyseliny močovej v krvi a zároveň byť zdrojom proteínov. Preto sú vhodné na pokrytie potrebnej dennej dávky proteínov. Denne konzumujte 2 – 3 nízkotučné mliečne výrobky ako biely jogurt, tvaroh, cmar a nízkotučný polotvrdý syr.

Pitie dostatočného množstva tekutín

Na zvýšenie množstva kyseliny močovej vylučovaného obličkami by ste mali denne vypiť aspoň 2 litre tekutín. Vhodnými nápojmi sú voda, minerálne vody a nesladené bylinkové a ovocné čaje. Pravidelné pitie kávy pomáha znížiť hladinu kyseliny močovej.

Vyhýbanie sa alkoholu

Vo všeobecnosti by ste sa mali vyhýbať konzumácii alkoholu, keďže zvyšuje hladinu kyseliny močovej. Dochádza k tomu z viacerých dôvodov vrátane toho, že konzumácia alkoholu zabraňuje vylučovaniu kyseliny močovej a zároveň stimuluje jej tvorbu v pečeni. Pivo (vrátane nealkoholického) tiež obsahuje puríny, ktoré zvyšujú koncentráciu kyseliny močovej v krvi.

Udržiavanie normálnej telesnej hmotnosti

Keďže obezita sa spája s hyperurikémiou, je potrebné postupne zhodiť nadbytočné kilogramy. Úbytok hmotnosti tiež pomáha zlepšiť stav metabolizmu v prípade vysokého krvného tlaku, zvýšenej hodnoty tukov a cukru v krvi. Mali by ste sa však vyhnúť drastickým diétam. Snažte sa schudnúť 0,5 – 1 kg týždenne celkovou zmenou životného štýlu.

Strukoviny – prospešné alebo nie?

Strukoviny (šošovica, fazuľa, hrach, cícer, sója) a produkty vyrobené zo strukovín rovnako ako viaceré druhy zeleniny (napr. špenát a brokolica) obsahujú puríny, napriek tomu však **nemajú žiadny** vplyv na koncentráciu kyseliny močovej. Napriek starším odporúčaniam by sa tieto potraviny nemali obmedzovať. Vyhnite sa však ich kombinácii so živočíšnymi zdrojmi purínov, napríklad s mäsom.

Praktické rady

- Odstraňujte kožu z rýb, hydiny a bravčového mäsa.
- Odporúčame pripravovať jedlá s malým obsahom mäsa, ako napr. ryža s mäsom alebo chilli con carne.
- Vyhýbajte sa údeným výrobkom, pretože proces údenia zvyšuje koncentráciu purínov.
- Mäso konzumujte menej často a mäsité jedlá nahradte vegetariánskymi s cereálnym základom a zeleninou (pozri stranu 12).
- Denne konzumujte 3 porcie zeleniny/šalátu a maximálne 2 porcie ovocia (1 porcia = 1 hrst) – vďaka tomu dosiahnete potrebné denné množstvo vitamínu C. Vitamín C pomáha znižovať hladinu kyseliny močovej. Medzi potraviny bohaté na vitamín C patrí citrusové ovocie, jahody, sladká paprika, listová zelenina, kapusta a špenát.
- Namiesto vývarov z mäsa alebo kostí konzumujte zeleninové polievky, keďže puríny sú rozpustné vo vode.
- Vyhýbajte sa hotovým ochucovadlám, omáčkam a bujónom vyrobeným z mäsa. Namiesto nich používajte na dochutenie zeleninové bujóny bez výťažku z kvasníc alebo čerstvé bylinky a zeleninu.
- Uprednostňujte nízkotučné spôsoby prípravy jedál ako varenie, dusenie, príprava na pare, restovanie na malom množstve oleja alebo príprava v parnom hrnci.

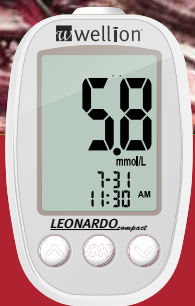
Výber potravín

	Odporúčané	Neodporúčané
Nápoje	Voda, (sýtená) minerálna voda, sóda s citrónom, nesladený bylinkový/ovocný čaj → minimálne 2l denne	Ovocné džúsy, smoothies, sladené nápoje, ľadový čaj, ochutené minerálne vody, energetické nápoje; alkoholické nápoje (alkohol v obmedzenom množstve po konzultácii s lekárom), nealkoholické pivo
Zelenina, strukoviny, huby	Všetky druhy zeleniny pripravené na prírodno alebo surové, šalát ako príloha, strukoviny, huby	Príprava jedál bez tuku, napr. konzervovaná/v strúhanke obalovaná zelenina; kombinácia strukovín a mäsa, klobásy, vnútornosti
Ovocie	Všetky druhy surového alebo upraveného ovocia, napr. kompót → Max. 2 porcie denne	Veľa ovocia, ktoré obsahuje veľké množstvo fruktózy (ako napr. banány, hrozno a čerešne)
Obilniny & cereálne výrobky, zemiaky	Chlieb, pečivo, cestoviny, ryža, halušky, polenta, kuskus, pšeno, pohánka... → podľa možnosti celozrnné verzie, zemiaky	Príprava zemiakov s veľkým množstvom tuku ako chipsy a krokety
Mlieko & mliečne výrobky	Mlieko a mliečne výrobky bez obsahu tuku ako prírodný jogurt, tvaroh, cmar, kyslé mlieko, kefír, skyr	Mliečne výrobky s ovocím, ako napr. ovocný jogurt alebo ovocný cmar; syry bez obsahu tuku

	Odporúčané	Neodporúčané
Tuky & oleje	Používanie mierneho množstva rastlinného oleja a roztierateľných tukov na prípravu jedál a šalátov.	Clarified butter, lard, bacon spread
Mäso & mäsové výrobky	Chudé mäso z hydiny, hovädzie, teľacie, bravčové... Chudé mäsové výrobky ako šunka, poľská klobása, teľacia klobása → max. 2 – 3x týždenne 120 g mäsa alebo 50 g klobásy	Koža z hydiny, oškvarky; Vnútornosti a výrobky z vnútorností ako pečňové knedlíčky, slezina na hrianke; Údené mäsové výrobky; Výrobky a jedlá s vysokým obsahom tukov ako potraviny obalované v strúhanke
Ryby, morské plody a mäkkýše	Všetky druhy čerstvých rýb s vysokým aj nízkym obsahom tuku → 1 – 2x týždenne 120 g	Plody mora, mäkkýše, koža z rýb, konzervované ryby, údené ryby
Vajcia	3 vajcia týždenne	Jedlá z vajec s vysokým obsahom tuku, ako napr. hemendex
Hotové jedlá, droždie, sladkosti & slané pochúťky	Nízkokalorické dezerty ako prírodný tvaroh s ovocím, jablková štrúdlia z lístkového cesta, domáci puding; sladkosti/slané pochúťky s mierou	Hotové výrobky, hotové ochucovadlá a omáčky; výrobky s obsahom veľkého množstva droždia, napr. zmesy korenia so základom z droždia; sladkosti s vysokým obsahom tuku, napr. odpaľované cesto, lístkové cesto, šišky, krémové koláče

V tejto tabuľke sa neuvádza všetko.

wwellion®
LEONARDO compact



- **BEZ KÓDOVANIA**
- **MALÝ A KOMPAKTNÝ GLUKOMETER**
- **VELKÉ, JASNÉ ČÍSLICE**



Nápady na vegetariánske jedlá

Studené jedlá:

- Stredne tučný polotvrdý syr (obsah tuku 35%) s chlebom a zeleninou (paradajky, paprika, feferónky, kyslé uhorky)
- Tvaroh (nátierky, vajíčková/bylinková/s tekvicovými semienkami/chrenová) s celozrnným chlebom a zeleninou
- Cícerová, šošovicová alebo fazuľová nátierka s chlebom
- Vajíčko natvrdo/namätko s chlebom a zeleninovými tyčinkami
- Paradajky s mozzarellou a grahamovým pečivom
- Grécky šalát so syrom feta a ciabattou
- Cestovinový/obilninový šalát so syrom alebo vajíčkom a zeleninou
- Fazuľový/šošovicový/cícerový šalát s pečivom
- Ovsená kaša s ovocím a orechmi
- Krupica/ryžová kaša s nesladeným kompótom/ovocným pyré

Teplé jedlá:

- Špagety s paradajkovou omáčkou alebo carbonara s cukinou
- Plnená cukina so zemiakmi
- Tekvica s vyprážanou polentou
- Dusené zelené fazuľky s chlebom
- Šošovica a zelenina so žemľovou knedľou
- Krémový špenát s restovanými zemiakmi a volským okom
- Štrúdlä z lístkového cesta s rôznymi plnkami, ako napr. zeleninová, špenátová so syrom feta, kapustová alebo tekvicová
- Zeleninové, špenátové alebo tekvicové lasagne
- Vajíčkové halušky so zeleným šalátom
- Kapustové fliačky so šalátom
- Zeleninová ryža s vypráženým tofu
- Zemiaky dusené s brokolicou
- Cícerové karí s ryžou
- Zeleninové placky s bylinkovou omáčkou a zemiakmi s petržlenovou vňaťou
- Zemiakový guláš
- Tvarohové palacinky s nesladeným kompótom
- Ryžový puding s pečeným jablkom

wellion
CALLA*light*



- VEĽKÉ ČÍSLICE
- OZNAČENIE JEDÁL
- JEDNODUCHÉ ZAOBCHÁDZANIE

Zdroje:

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>

Všetky výhody Wellion Klubu GRÁTIS!

Jednoducho vyplňte registračnú kartu na poslednej strane a pošlite ju na adresu MED TRUST Slovakia

Výhody členstva vo Wellion klube:

- **Glukomer zdarma pri registrácii**
vrátane 10 ks testovacích prúžkov
- **Vernostný darček Wellion pre členov – naše ďakujem**
Pošlite nám 8 ks uzáverov z krabičiek testovacích prúžkov (Wellion LEONARDO/NEWTON/LUNA/MED TRUST Light bal.50ks) s viditeľnou šaržou & dátumom spolu s vašou adresou a vybraným darčekom. Vyberte si svoj darček:
Invertný cukor GOLD alebo 1SHOT, alebo Wellion krém
- **Naša online non stop ponuka www.wellion.sk**
Videá ku produktom, Manuály/príručky na stiahnutie, Informačné články o zdraví, Wellion Klub
Vaše zdravie je našim záujmom!
- **Osobné poradenstvo & servis zdarma – naša silná stránka už viac než 20 rokov**
 - Náhradné batérie do vášho glukomera raz ročne zdarma
 - Zdarma denník diabetika
 - Radi vám zodpovieme vaše otázky a osobne vám poradíme
- **Karta diabetu = klubová karta Wellion Klubu**
vo formáte praktickej karty (anglicky/slovensky)



Prihlásenie do Wellion KLUBU

O ÁNO, chcem sa stať bezplatne členom Wellion KLUBU a využívať mnohé výhody členstva. Pošlite mi, prosím, ZDARMA ako darček na privítanie môj vybraný glukomer. (Na zadnej strane označte prístroj, ktorý si želáte, a vyplňte celú kartu)

Meno _____

Príezvisko _____

Ulica _____

PŠČ / obec _____

E-mail (na zaslanie špeciálnych ponúk) _____

Dátum narodenia _____

Súhlasím s tým, aby MED TRUST Slovakia s.r.o. si uložila a využívala moje údaje vrátane údajov týkajúcich sa zdravia a aby ma poštou, telefonou, e-mailom informovala o výrobkoch a službách MED TRUST Slovakia s.r.o. Môj súhlas môžem kedykoľvek odvolať telefonicky, e-mailom alebo osobne. Telefón: +421 911 374 734, office@medtrust.sk, MED TRUST Slovakia s.r.o., Feridža Kostik 28, 900 31 Stupava

Dátum, podpis _____



Nie je potrebné
nalepiť známku



Tel.: +421 911 374 734

Odpovedná karta

MED TRUST Slovakia s. r. o.
Popradská 80
821 06 Bratislava

WE10154SK-Z0240701

wellion® *Club*

Zaregistrujte sa teraz ZDARMA
a bez záväzkov do Wellion Klubu
a užívajte si množstvo výhod členstva vo
Wellion Klube.

ZAREGISTRUJTE SA TERAZ ONLINE NA
www.wellion.sk/wellion-club

Vyberte si ZDARMA jeden z glukomerov Wellion ako
darček na privítanie (zaškrtnite políčko).

Bližšie informácie o týchto glukomeroch nájdete na www.wellion.sk.



Pozrite si aktuálne všeobecné podmienky klubu Wellion, naše Vyhlásenie o
ochrane osobných údajov a prehľad výhod klubu Wellion na www.wellion.sk

wellion®



Vaša RAKÚSKA
značka pre zdravie

Sme tu vždy pre Vás!

Tel.: +421 911 37 47 34

www.wellion.sk



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Slovakia s r. o.

Popradská 80

821 06 Bratislava

Tel.: +421 911 374 734

office@medtrust.sk · www.wellion.sk