

Bierz dobry przykład, czyli propozycja niskopurynowego jadłospisu

3/4 Polaków po 40. roku życia ma świadomość tego, że sposób odżywiania może wpłynąć na powstanie dny moczanowej – wynika z badania „Zdrowa ONA” przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter¹. Nie oznacza to jednak, że równie duża liczba osób wie, jak należy się odżywiać, aby tej chorobie zapobiec. Dietetyk, mgr Diana Wolańska podpowiada, jak powinno wyglądać menu osoby w grupie ryzyka dny moczanowej.

Łatwo jest powiedzieć, czego nie można jeść. Jednak, gdy zastanawiamy się, jak powinien wyglądać nasz jadłospis, często może wydawać się, że „nie mamy co jeść”. Dlatego zanim zdemotywowani zrezygnujemy z planu zdrowego odżywiania, spisujemy na kartce wszystkie produkty, jakie przychodzą nam do głowy (nawet te, które do tej pory rzadko gościły na naszych stołach). Im więcej, tym lepiej. Wykreślimy z niej te o wysokiej zawartości puryn, a na czystą kartkę przepisujemy wszystkie, które zostaną. To powinno pokazać, jak wiele produktów wciąż pozostaje do naszej dyspozycji. Jeżeli jest taka możliwość, warto też skonsultować się z dietetykiem, który pomoże w ułożeniu jadłospisu zgodnego z zasadami żywienia i pomoże nam we wdrożeniu go do codziennego życia – mówi mgr Diana Wolańska z Instytutu Żywności i Żywienia, ekspert programu „Zdrowa ONA”.



Przykładowy jadłospis w dniu moczanowej

ŚNIADANIE

Kanapki z serem białym, pesto i pomidorkami koktajlowymi

Składniki: Chleb żytni pełnoziarnisty, ser twarogowy chudy, pesto z bazylii, pomidorki koktajlowe

Przygotowanie: Pieczywo posmaruj serem twarogowym, pesto i posyp pomidorkami pokrojonymi w kostkę.

II ŚNIADANIE

Pita z sałatką grecką

Składniki: pita razowa, liście sałaty lodowej, pomidor, papryka, ogórek zielony, oliwki zielone/czarne, feta odtłuszczona, oliwa z oliwek, opcjonalnie bazylia.

Przygotowanie: Pokroić warzywa, fetę, wymieszać z oliwą i przyprawami. Zrobić kieszonkę w pieczywie pita i nadziać sałatką.

OBIAD

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 5-15.11.2013 roku metodą internetowych ze standaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

Śródziemnomorska zupa warzywna

Składniki: włoszczyzna, bulion warzywny, zielony groszek, cebula, pomidor, fasolka szparagowa, czosnek, drobny makaron pełnoziarnisty

Przygotowanie: Obrać cebulę i czosnek i podsmażyć, dorzucić pokrojoną w drobną kosteczkę włoszczyznę i groszek, zalać warzywa bulionem i gotować 20 minut, na 5 minut przed zakończeniem dodać makaron i fasolkę szparagową, na koniec wrzucić drobno pokrojony pomidor, najlepiej obrany ze skórki, przyprawić pieprzem i bazylią.

Papryka faszerowana kaszą jagłą z mozzarellą i suszonymi pomidorami

Składniki: Papryka, kasza jagłana, ser mozzarella, oliwki czarne/zielone, pomidory suszone w oleju, sok pomidorowy, woda, sól, pieprz, oregano, bazylia

Przygotowanie: Kaszkę jagłą ugotować według instrukcji na opakowaniu. Do kaszy dodać pomidory suszone i oliwki pokrojone na kawałki, doprawić solą, pieprzem oraz ziołami. Paprykę umyć, odkroić wzdłuż górną części papryki, paprykę nafaszerować kaszką z warzywami. Ser przekroić na pół i położyć na farsz, następnie przykryć ja wcześniej odkrojonym wieczkiem. Papryki włożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sokiem pomidorowym i piec w 180 st. C około 30 minut.

PODWIECZOREK

Salatka owocowa z kiwi i pomarańczą

Składniki: Kiwi, pomarańcza, otręby orkiszowe, jogurt naturalny

Przygotowanie: Poszczególne owoce pokrój w kostkę, posyp otrębami i polej niewielką ilością jogurtu naturalnego.

KOLACJA

Kolorowy omlet z papryką

Składniki: jajka, mąka razowa, zielona i czerwona papryka, olej rzepakowy, aromatyczne przyprawy w miarę upodobań.

Przygotowanie: Białka ubić na sztywno, dokładnie wymieszać z żółtkami i mąką, paprykę pokroić w drobną kostkę, wrzucić na patelnię i przez chwilę smażyć, mieszając. Zalać masą jajeczną, smażyć 2 minuty. Przewrócić omlet na drugą stronę za pomocą drugiej patelni lub talerza. Smażyć jeszcze 1 minutę.

Przed wszystkim smacznie...

Osoby będące na diecie często traktują rekomendowane menu jako „zło konieczne”. To niestety może prowadzić do spadku motywacji do przestrzegania diety i szybkiego zaniechania tak istotnego elementu leczenia dny moczanowej. Dlatego każdemu pacjentowi powtarzam, że potrawy muszą być smaczne. Dzięki temu chętnie sięgną po nie ponownie, a proces przyzwyczajania się do nowych nawyków przebiegnie łagodniej. Warto trochę poeksperymentować w kuchni, żeby znaleźć „swoje smaki”. Zdrowe odżywianie nie powinno kojarzyć się z potrawami jednorodnymi, nudnymi i bez smaku –
mówi mgr Wolańska.