

GUT HASTALIĞI(DAMLA HASTALIĞI) DİYETİ

GUT Bir tür protein metabolizması (Pürin) bozukluğu nedeniyle ortaya çıkan hastalıktır.

Bu hastalıkta pürinin vücutta kullanılması sonucu oluşan ürik asit eklemlerde birikerek şiddetli ağrılara neden olur. Bu nedenle beslenmemizde ürik asit oluşturan yiyeceklerden kaçınırız.

SINIRLI ÖNERİLEN BESİNLER (Bu gruptan 1 porsiyon tüketilebilir.)

	Ortalama Ölçü	Miktar(Çiğ)
Yağsız dana, sığır, kuzu eti	2 köfte kadar	60gr
Tavuk	2 köfte kadar	60gr
Hindi	2 köfte kadar	60gr
Balık	2 köfte kadar	60gr
Nohut	8 yemek kaşığı	60gr
Kuru Fasulye	8 yemek kaşığı	60gr
Bezelye	8 yemek kaşığı	60gr
Mercimek	8 yemek kaşığı	60gr
Bulgur	8 yemek kaşığı	60gr
Karnabahar	5 yemek kaşığı	200gr
Ispanak	5 yemek kaşığı	200gr
Mantar	2 yemek kaşığı	50gr

ÖNERİLEN BESİNLER (İstendiği kadar yenilebilir.)

Az yağlı veya yağsız süt,
Az yağlı veya yağsız yoğurt,
Az yağlı veya yağsız peynir,
Beyaz ekmek, mısır ekmeği, buğday unu,
Tarhana, şehriye, pirinç, makarna, mısır, erişte, kuskus,
Leblebi, kestane, yufka böreği,
Sınırlı sebzeler dışındaki tüm sebzeler,
Çay, kahve, meşrubat,
Tuz, nane, tere, sirke, maydanoz, tüm baharatlar,
Sade kuru pasta, kek, jöleli tatlı, muhallebi, sütlaç, reçel, bal,
Bir yemek kaşığı bitkisel yağların herhangi biri
5 adet zeytin.

HİÇ YENİLMESESİ GEREKEN YİYECEKLER

Tam yağlı süt, peynir, yağlı et suları ve bunlarla yapılmış çorbalar, yemekler,
Alkollü içecekler, Boza
Her türlü sakatatlar,
Av hayvanı etleri(ördek, kaz, bıldırcın vb.),
Sucuk, pastırma, salam, sosis,
Kabuklu deniz hayvanları (Kalamar,karides, ahtapot.),
Her türlü yağda kızartılmış yiyecekler,
Kaymak, krema, mayonez, çikolata, pasta
Hayvansal ve katı yağlar Tereyağ, margarin, iç yağı, kuyruk yağı)
İçeriği bilinmeyen hazır çorbalar.