

Žitarice: 150 g kruha dnevno (proso, ječam, zob, pšenica), 150 g tjestenine, riže, ili kuhanog krompira

Ostale namirnice: biljno ulje za začin do 50 g dnevno, med ili šećer u manjoj količini do 50 g dnevno

Primjer šta možete jesti tokom tipičnog dana na giht dijete:

Doručak

-Nezaslađene žitarice cijelog zrna s obranim mlijekom ili onim vrlo niske masnoće i posuto svježim voćem

-Tost od cijelog pšeničnog zrna s vrlo malom količinom putera.

-Voćni sok od cijedenog voća, kafa

Ručak

-Sendvič od nemasnog mesa, peradi ili ribe (oko 75 g) sa hlebom od cijelog pšeničnog zrna, paradajz i nemasni namaz

-Štapići od mrkve i celera, zelena salata ili supa od povrća

-Svježe voće, npr. jabuke, naranče ili kruške

-Obrano ili nemasno mlijeko

Večera

Pečena ili pržena piletina (oko 75 g)

-Povrće kuhano na pari

-Pečeni krumpir i pavlaka sa malo masnoće

-Zelena salata sa paradajzom začinjena prielivom sa malo masnoće

-Svježe bobičavo voće ili dinja

-Bezalkoholno piće - voda ili čaj

Svome jelovniku možete dodati „grickalice,, ali samo one zdravog izbora kao što su voće, povrće i cjelovite žitarice i povremeno orašasti plodovi. To će vam omogućiti zdravu težinu i da zadržite svoj kalorijski limit.



JU Opća bolnica
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“
Kranjčevićeva 12
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina



Telefonska centrala
+387 33 285-100

Fax
+387 33 285-370

Web adresa
www.obs.ba

e-mail
info@obs.ba



Općeljenje za internu medicinu
Odsjek za opću internu medicinu i gastroenterologiju

PREHRAMBENE SMJERNICE KOD GIHTA - URIČNOG ARTRITSA

Informacije za pacijente



Pripremila
Dr. Elvira Džambasović

Dizajn i tehnička obrada
Općeljenje za biblioteku, informacionu i
edukacionu djelatnost

