**DIETA PRI BOLNIKU S PROTINOM**

Povečana količina sečne kisline je lahko posledica genskih nepravilnosti, spremlja lahko različne bolezni (slabše delovanje ledvic, povišani razgradnji produkti beljakovin v krvi ), pri terapiji z diuretiki in pri uživanju alkoholnih pijač.

Protin je akutno ali kronično (ponavljajoče se) vnetje sklepov zaradi odlaganja mikrokristalov natrijevega urata. Proces lahko poteka hkrati tudi drugod, npr.: v ledvicah, stenah krvnih žil in podkožnem tkivu. Primarni protin je posledica prirojene motnje v presnovi sečne kisline in/ali izločanju sečne kisline skozi ledvice. Sekundarni protin pa je posledica dolgotrajno povečanega nivoja sečne kisline v krvi brez prirojene encimske motnje, najpogosteje se pojavlja pri boleznih kostnega mozga in srčnih boleznih, ki so posledica dolgotrajno povišanega krvnega pritiska. Večja kot je koncentracija sečne kisline v krvi, večja je možnost za nastanek protina (gihta, putike, podagre, uričnega artritisa). Napad akutnega protina lahko sprožijo: lokalna poškodba, operacija, jemanje nekaterih zdravil, ki zmanjšajo izločanje sečne kisline, ter obilni obroki hrane in alkohola. Vnetja sklepov se ponavljajo ter se kažejo kot kronični protin. Tedaj imajo bolniki kronične bolečine v prizadetih sklepih.Prvi ukrep pri bolniku s povišano sečno kislino v krvi je znižanje telesne teže na idealno telesno težo, nato mora piti dovolj vode, uživati hrano z manjšo vsebnostjo purinov. Večinoma pa je potrebno uživati zdravila, ki preprečujejo nastanek sečne kisline.

Prepovedana živila: drobovina (jetra, možgani, ledvice, priželjc, ...) in izdelki iz drobovine (krvavice, klobase, paštete), ...

Živila, katerih količino je potrebno omejiti: meso, skuše, posušene stročnice, špinača, ohrovt, šparglji, cvetača, čokolada, banane, slive, perutnina, školjke, gobe, ...

Dovoljena živila: ribe, manj mastno mleko in mlečni izdelki (mleko je potrebno vsaj deloma nadomestiti s sojinim mlekom), testenine, kruh, jajca, sir, kava, čaji, sadni sokovi, vse vrste sadja in zelenjave (z izjemo zgoraj navedenih), sladkor, oreščki, lešniki, mandlji, arašidi, žitarice, meso z vsebnostjo purinov do 75mg/100g v majhnih količinah.

Priporočljiva je ovolaktovegetarijanska prehrana, dvakrat tedensko bela riba, dvakrat pa belo meso.

Pitje zadostnih količin tekočine, predvsem vode in brezalkoholnih negaziranih pijač, prepreči nabiranje kristalov sečne kisline. Odsvetuje se pitje alkohola. Že majhna količina alkohola, še posebej piva, lahko sproži napad protina. Zadošča pitje že okoli dva litra tekočine na dan. Več tekočine pa je treba popiti med delom oziroma fizično aktivnostjo.

Poleg diete, zdravljenje pri pacientih s simptomi putike, poteka tudi z zdravili s protibolečinskim in protivnetnim delovanjem ter z zdravili, ki pospešujejo izločanje sečne kisline z urinom ali pa z zdravili, ki zavirajo njeno tvorbo v telesu. Pri napadu vam svetujemo še počitek, mirovanje vnetega sklepa in masaža z ledom ali vrečkami z gelom, večkrat na dan po 10 minut.