

Priemerný obsah látok v mg na 100 g potraviny

Potravina pôsobí: **Z** = zásadito, **K** = kyslo, **N** = neutrálne. Zložky: **KM** = kyselina močová, **P** = puríny, **Na** = sodík, **K** = draslík, **Ca** = vápnik, **P** = fosfor, **Mg** = horčík

Zelenina a huby		KM	P	Na	K	Ca	P	Mg
artičoky	Z	27	11	227	162	30	65	14
bambusové výhonky	Z	15	6	6	470	15	55	0
baklažán	Z	20	8	3	224	13	21	11
brokolica	Z	50	21	19	279	58	82	24
cibuľa	Z	9	4	3	162	31	33	11
cibuľa šalotka	Z	15	6	12	334	37	60	4
cibuľová vňať	Z	40	17	7	260	39	29	12
cuketa	Z	20	8	3	177	30	25	18
červená repa	Z	20	8	58	407	29	45	25
čierny koreň	Z	70	29	5	320	53	76	23
čínska kapusta	Z	25	10	19	144	40	30	11
dubáky	Z	80	33	6	341	4	85	12
endívia	Z	11	5	53	346	54	54	10
fazuľové struky	K	42	18	2	243	56	38	26
fenikel	Z	16	7	86	494	109	51	49
hrášok	K	42	18	2	304	24	108	33
chren čerstvý	Z	19	7	9	628	105	93	33
huby šitake	Z	50	21	4	120	3	29	14
kaleráb	Z	30	13	30	322	68	51	43
kapusta biela	Z	40	17	13	255	45	36	14
kapusta červená	Z	40	17	11	267	35	32	18
kapusta listová	Z	30	13	44	490	212	87	31
kel kučeravý	Z	40	17	9	236	64	55	12
kapusta kvasená	Z	20	8	355	288	48	43	14
kel ružičkový	K	60	25	9	450	31	84	22
karfiol	Z	5	19	16	328	22	54	17
kukurica cukrová	Z	47	20	1	250	7	114	48
kuriatka (huby)	Z	30	13	3	364	4	56	14
kváka	Z	21	5	109	49	30	7	0
mangold	Z	57	24	90	376	103	39	81
mrkva karotka	Z	15	6	60	320	41	36	17
paprika červená	Z	15	7	5	260	10	30	14
paprika zelená	Z	10	4	3	177	11	29	12
paštrnák	Z	30	13	8	523	51	73	26
pór (vňať)	Z	40	17	5	267	63	46	18
púpava (šalát)	Z	60	25	76	483	158	70	36
rajčiny	Z	10	4	3	242	9	18	14
riasy	Z	50	20	98	127	70	11	100
rebarbora	K	5	2	2	270	52	24	13
reďkev	Z	10	4	18	432	40	30	18
reďkovka	Z	10	4	17	255	26	18	8
šalát hlávkový	Z	30	12	8	172	20	22	9
šalát ľadový	Z	11	5	2	160	19	20	7
šalát poľný	Z	24	10	4	420	32	49	13
šalát rímsky	Z	10	4	8	290	36	45	6
šampiňóny	Z	60	25	8	390	10	130	13

špargľa	K	25	10	4	203	26	46	18
špenát	Z	57	23	65	554	126	55	58
tekvica	Z	7	2	1	304	22	44	8
topinambury	Z	14	6	3	480	10	80	20
uhorka šalátová	Z	8	3	8	160	15	23	8
zeler koreňový	Z	30	13	77	414	50	74	14
zeler vňať	Z	70	29	132	344	80	48	12
zemiaky	Z	15	6	3	411	6	50	20
zemiaky sladké	Z	14	5	4	413	35	45	25
žerucha poľná	Z	57	23	5	550	214	38	40
žerucha potočná	Z	30	13	12	276	180	64	34
Obilniny a výrobky z nich								
jačmeň	K	108	45	18	444	38	342	114
jačmenné krúpy	K	170	71	5	250	18	205	65
krupica	K	55	23	1	112	17	87	30
muessli	K	105	43	100	421	51	296	109
ovsené vločky	K	100	41	8	355	80	342	129
pohánka	K	149	62	2	392	21	254	142
proso	K	66	27	3	373	10	275	123
pšenica	K	40	17	8	381	33	341	97
pšeničné otruby	K	142	59	2	1352	67	1143	490
pšenica zelená bezlepková	K	125	52	3	447	22	411	130
ryža biela, leštená	K	87	36	4	109	6	114	32
ryža predvarená	K	83	35	6	92	24	94	28
ryža prírodná	K	53	22	10	238	16	282	119
žito, raž	K	70	29	4	510	37	336	91
bagety a žemle	K	56	23	544	130	19	95	24
chlieb celozrnný	K	57	23	562	289	22	232	57
chlieb so sezamom	K	53	22	517	124	18	90	23
chlieb pšeničný	K	53	22	517	124	18	90	23
chlieb šedý	K	49	20	508	157	22	130	40
Knäckebröt	K	79	32	774	186	27	135	34
žemle celozrnné	K	67	27	540	232	33	262	96
Strukoviny								
fazuľa biela	K	180	75	3,5	1337	113	426	140
fazuľa červená	K	37	15	199	341	30	103	39
hrach	K	168	70	22	830	53	395	120
hrachor siaty	K	130	54	25	756	124	332	129
sójové bôby	Z	220	92	5	1779	201	550	220
sójové výhonky	Z	12	29	5	134	13	49	19
šošovica	K	200	83	7	837	65	412	129
tofu	Z	70	29	4	94	87	98	99
Ovocie								
ananás	Z	20	8	2	172	16	9	17
avokádo	Z	30	13	3	487	10	38	29
banány	Z	25	10	1	382	8	27	31
broskyne	Z	18	8	1	176	7	25	9
čerešne	Z	15	7	3	210	17	20	11
čierna baza, plody	Z	33	14	1	303	37	57	30

čučoriedky	Z	20	8	1	78	10	13	2
datle	Z	15	7	5	659	66	61	51
egreš	Z	15	7	2	200	30	30	15
figy čerstvé	Z	15	6	2	240	54	32	20
figy sušené	Z	68	28	9	1082	244	144	90
granátové jablká	Z	15	6	7	290	8	17	3
grapefruit	Z	15	6	2	180	18	17	10
hroznové víno	Z	20	8	2	190	18	20	9
hrušky	Z	15	6	2	128	9	13	8
jablká	Z	14	6	3	132	6	10	6
jahody	Z	25	10	2	147	24	26	15
kaki	Z	15	7	4	170	8	25	8
kivi	Z	19	8	4	294	15	11	9
dementínky	Z	20	8	2	180	35	20	11
mandarínky	Z	20	8	1	210	33	20	11
mango	Z	15	7	5	190	12	13	18
marakuja	Z	15	7	28	340	17	57	0
marhule	Z	20	8	2	280	17	22	9
melón medový	Z	15	6	2	240	11	11	3
melón vodový	Z	20	8	1	158	11	11	3
mirabelky	Z	20	8	0	230	12	33	15
nektárinky	Z	18	8	9	212	4	22	10
ostružiny	Z	15	6	2	180	44	30	30
papája	Z	15	7	3	211	21	16	41
pomaranče	Z	20	8	1	177	42	23	14
ringloty	Z	20	8	1	245	13	25	10
ríbezle červené	Z	20	8	1	210	30	30	13
ríbezle čierne	Z	20	8	1	341	53	40	17
slivky	Z	20	8	2	240	13	23	8
sultánky	Z	107	44	21	782	31	110	15
višne	Z	15	7	2	115	8	19	8
Orechy a semená								
gaštany jedlé	Z	0	0	1.4	557	33	74	37
kešu oriešky	K	0	0	2	240	13	23	8
kokosový orech	K	0	0	33	600	25	183	90
lieskové oriešky	K	40	16	2	635	225	335	155
ľanové semienka	K	105	43	0	500	230	660	350
mandle	Z	40	17	5	835	250	455	220
para orechy	K	22	10	2	645	132	675	160
píniové jadrá	K	0	0	4	600	26	510	235
pistácie	K	0	0	4	600	26	510	235
sezamové semienka	Z	80	33	45	458	738	607	347
slnečnicové semienka	Z	160	66	2	710	100	618	395
študentská zmes	K	73	30	13	757	81	301	132
tekvica - jadrá	Z	0	0	18	814	41	830	402
vlašské orechy	K	25	9	2	544	87	410	130
Mlieko a mliečne výrobky								
cmar	K	0	0	60	150	110	90	13
jogurt	K	0	0	50	160	130	100	12
kefír	K	0	0	50	150	120	100	12

mlieko kyslé	K	0	0	50	160	120	100	12
mlieko neprevarené	Z	0	0	48	157	120	102	12
mlieko nízkotučné	Z	0	0	49	155	123	96	11
mlieko plnotučné	Z	0	0	50	150	120	93	12
smotana kyslá	K	0	0	40	140	100	80	11
smotana na šľahanie	Z	0	0	30	100	80	60	9
srvátka	K	0	0	45	130	60	40	8
syr mäkký	K	10	4	700	150	350	300	20
syr na krájanie	K	10	4	600	100	730	530	33
syr ovčí	K	10	4	380	86	68	150	6
syr plesňový	K	10	4	1300	120	550	360	20
syr polotvrdý	K	10	4	1400	100	400	300	30
syr tavený	K	20	8	1100	200	700	1200	30
syr tvrdý	K	10	4	300	160	1100	700	43
syr z kyslého mlieka	K	19	7	800	100	180	270	15
syr zrejúci	K	0	0	350	90	90	150	7
tvaroh nízkotučný	K	0	0	40	140	120	140	11
tvaroh polotučný (20 %)	K	0	0	40	120	120	180	11
tvaroh tučný (40 %)	K	0	0	40	140	110	180	10
Vajcia a cestoviny								
cestoviny celozrné bezvaječné	K	80	32	5	390	34	370	120
cestoviny celozrné vaječné	K	83	34	6	347	41	383	127
cestoviny bezvaječné	K	60	25	5	200	22	165	56
cestoviny vaječné	K	60	25	17	164	27	191	67
slepačie vajce celé	K	5	2	144	147	56	216	12
vaječné bielko	K	0	0	170	154	11	21	12
vaječný žltok	Z	6	2,5	51	138	140	590	16
Tuky a oleje								
margarín	N	0	0	101	7	10	10	13
margarín polotučný	N	0	0	390	7	12	8	1
olej arašidový	N	0	0	1	1	1	1	1
olej bodliakový	N	0	0	0	1	0	0	0
olej olivový	N	0	0	1	0	1	1	0
olej sójový	N	0	0	0	1	0	0	0
olej slnečnicový	N	0	0	0	1	1	1	1
olej z jadier hrozna	N	0	0	0	1	0	0	0
olej z kukuričných klíčkov	N	0	0	1	1	15	0	0
olej zo pšeničných klíčkov	N	0	0	1	1	1	1	1
olej z vlašských orechov	N	0	0	0	1	0	0	0
tuk kokosový	N	0	0	2	2	2	2	2
tuk palmový	N	0	0	0	1	0	0	0
maslo	N	0	0	5	16	13	21	3
maslová nátierka	N	0	0	2	3	1	1	0
masť	N	0	0	1	1	1	1	1
Ryby a morské plody								
garnáty	K	149	24	146	265	91	223	67
homár	K	120	50	269	219	61	233	24
kambala	K	197	98	95	232	17	193	30
langusta	K	59	24	963	419	47	204	19

losos čerstvý	K	170	70	51	371	13	266	29
losos údený	K	180	75	53	310	14	252	29
matjes filety	K	241	100	2692	429	64	234	47
morský jazyk	K	152	62	114	278	35	199	53
mušle jakubské	K	330	138	205	311	69	151	50
ostriež červený	K	150	62	90	275	26	204	31
platesa	K	151	63	118	279	61	201	24
pstruh	K	345	143	58	357	15	257	26
pstruh údený	K	315	131	67	346	13	232	26
šklabka	K	117	48	309	289	28	206	38
treska svetlá	K	128	53	88	288	19	187	35
treska škvritá	K	163	68	132	271	22	180	42
údený sled'	K	221	92	123	299	63	236	31
úhor čerstvý	K	78	32	62	180	19	209	21
úhor údený	K	68	28	68	194	22	242	22
ustrica	K	94	39	117	239	47	145	31
Hydina a zverina								
hus	K	254	105	94	470	13	201	27
jeleň	K	155	64	64	318	10	205	22
kačica	K	110	45	38	210	14	200	22
králik	K	171	55	40	290	12	187	22
kuracie prsia	K	180	75	72	330	14	210	27
kuracie stehná	K	132	71	104	272	17	206	33
morka	K	170	71	63	300	25	226	27
morčacie prsia	K	120	50	46	330	13	200	20
srnka	K	154	64	87	351	26	226	21
zajac	K	154	64	46	289	15	217	25
Mäso a mäsové výrobky								
bravčový jazyk	K	158	65	94	236	10	189	18
bravčové mäso chudé	K	150	63	75	300	2	170	25
bravčové mäso stredne tučné	K	146	52	73	282	9	147	24
bravčové mäso tučné	K	128	53	58	279	10	133	52
bravčová pečeň	K	289	120	75	311	10	353	21
hovädzí jazyk	K	179	74	80	255	11	160	18
hovädzie mäso	K	150	63	35	190	8	180	20
hovädzia pečeň	K	292	121	112	282	7	347	17
jahňacie mäso	K	155	64	55	200	20	185	21
teľacie brie	K	1486	611	81	424	4	547	16
teľací jazyk	K	179	74	86	211	9	191	16
teľacie mäso	K	200	83	55	210	27	200	22
teľacia pečeň	K	287	119	60	283	8	310	18
bavorská sekaná	K	97	40	947	244	14	143	21
safalátka	K	129	53	1452	347	16	180	27
čajová saláma	K	74	30	1142	165	11	81	22
nátierková saláma	K	86	35	976	195	10	94	22
salámová nátierka	K	118	49	1094	317	12	160	24
pečeňová saláma	K	146	60	814	215	14	191	22
kabanos	K	74	30	1142	165	11	81	21
klobása	K	123	51	1122	226	10	96	13
saláma lovecká	K	117	48	850	281	10	136	24

saláma mäkká	K	86	43	912	213	11	121	19
saláma trvanlivá	K	120	50	1273	314	13	158	22
slanina tučná	K	70	29	1770	225	9	108	15
špekáčky	K	92	38	978	248	12	130	20
šunka dusená	K	148	61	37	164	1	122	16
šunka údená	K	150	61	72	284	2	161	24
šunková saláma	K	102	42	983	260	12	128	23
viedenské párky	K	110	46	941	204	13	170	1

Purín - nukleotid, základná stavebná jednotka nukleových kyselín (DNA a RNA). Vzniká vlastnou syntézou alebo premenou bielkovín z potravy. Zvýšenie hladiny spôsobuje hyperurikémiu, t.j. zvýšenú hladinu kyseliny močovej a nábeh na dnu. Kryštálky tejto kyseliny sa ukladajú v kĺboch a obličkách a spôsobujú potom akútnu bolesť. Vznik podporuje konzumácia mäsa, vnútorností, mäsových vývarov, strukovín, kaka, čokolády, špenátu, chrenu, cesnaku, piva, kofeinu a teofylinu (v listoch čaju). Základom liečby je diéta. Vhodnými potravinami sú ovocie, zelenina, obilniny, zemiaky, mlieko, jogurty, bylinkový čaj a ovocné šťavy. Vypitie dvoch až troch litrov tekutín by malo byť samozrejmosťou. Príjem tekutín totiž podporuje vylučovanie kyseliny močovej.