

## DIETA W DNIIE MOCZANOWEJ

**Hiperurykemia** jest to podwyższony poziom kwasu moczowego we krwi.

**Dna moczanowa** jest to zapalenie stawów spowodowane krystalizacją moczanu sodu w płynie stawowym z następczą fagocytozą kryształów oraz powstawanie złogów soli moczanowych w tkankach.

**Celem diety** jest obniżenie kwasu moczowego we krwi, a co za tym idzie zapobieganie nawrotom ostrych napadów dny oraz unikanie nieodwracalnych powikłań stawowych i nerkowych. Istotną rolę w postępowaniu dietetycznym odgrywiają puryny.

**Produkty spożywcze o największej zawartości związków purynowych:** drożdże browarnicze, drożdże piekarnicze, wędzone szproty, wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, śledziona wieprzowa, śledziona wołowa, grzyby suszone, śledzie, sardynki w oleju

**Produkty spożywcze o średniej zawartości związków purynowych:** tuńczyk w oleju, serca wołowe, soja– nasiona suche, baranina, halibut, łosoś, karp, makrele, kawior, szczupak, fasola, wieprzowina, homar, drób, wołowina, salami

**Produkty spożywcze o najmniejszej zawartości związków purynowych:** brokuły, kiełki sojowe figi suszone kapusta biała, truskawki chleb, kakao, por, morele, brukselka, pieczarki, banany, szpinak, kukurydza, kalafior, dynia, migdały, orzechy laskowe, winogrona, śliwki, dżemy, miód, pomarańcze, kiwi, buraki ćwikłowe, czerwone porzeczki, marchew, ziemniaki, jabłka, cebula, pomidory, sery pleśniowe, sery, mleko, jogurty, jaja, ryż brązowy, produkty zbożowe

### TERAPIA ŻYWIENIOWA

Należy pamiętać o wykluczeniu z diety: wyciągów z kości i mięsa, rosółów, wywarów mięsnych i kostnych. Należy ograniczyć spożycie wędlin i konserw. Mięso należy spożywać w ograniczonej ilości najlepiej gotowane w dużej ilości wody, co pozwala na wypłukanie części puryn do wywaru. Następnie woda powinna być odlana. Należy wykluczyć z diety owoce morza, gdyż stwierdzono dodatnie zależności między stężeniem kwasu moczowego, a zawartością tych produktów w diecie. Nie należy unikać mleka i produktów mlecznych. Białka- kazeina i laktoalbumina obniżają stężenie kwasu moczowego we krwi poprzez zwiększanie wydalania tego związku z moczem. Roślin strączkowych, szpinaku, szparagów, kalafiora i brokuł, mimo średniej zawartości w nich puryny, nie eliminujemy. Puryny w tych produktach znajdują się we frakcjach błonnika pokarmowego, który jest wydalany z naszego organizmu. Badania dowiodły, że spożycie produktów roślinnych bogatych w puryny, takich jak: fasola, groch, szpinak, grzyby itp., nie było związane ze wzrostem stężenia kwasu moczowego. Należy ograniczyć cukry proste, które przyczyniają się do otyłości i hiperinsulinemii, a te schorzenia są ściśle związane z podniesieniem kwasu moczowego we krwi. Zarówno glukoza jak i fruktoza mogą być częściowo metabolizowane do kwasu mlekowego, który hamuje wydalanie kwasu moczowego z moczem. Należy ograniczyć dosalanie potraw. Nadmiar sodu powoduje zahamowanie wydalania kwasu moczowego z moczem. Dozwołonymi napojami są: woda, kawa zbożowa, herbaty owocowe, herbaty ziołowe, mleko, kefir, jogurty. Chory powinien spożywać duże ilości płynów najlepiej wody– ponad 3 litry na dobę, aby zapobiegać nadmiernemu zagęszczaniu moczu i wytrącaniu się kryształków kwasu moczowego w kanalikach nerkowych. Aby nie dopuścić do tworzenia się kamieni w nerkach w nocy, chory powinien wypijać wodę przed snem. Tłuszcze dozwolone są w ograniczonej ilości. Należy wybierać oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany itp.) oraz ryby (chude np. dorsz, mintaj, sola, sandacz, pstrąg). Z diety należy wykluczyć napoje alkoholowe, ponieważ wpływają one niekorzystnie na przebieg choroby i mogą doprowadzić do napadu bólu.

Związki fenolowe zawarte w ciemnych owocach, np. wiśniach, czereśniach powodują rzadsze występowanie napadów dny. Spożycie tych owoców w czasie napadu dny może zredukować stan zapalny i zmniejszyć dolegliwości bólowe.

## DIETA W DNIIE MOCZANOWEJ

Zaleca się nie stosować diet nisko węglowodanowych z dużą zawartością białka zwierzęcego i tłuszczu, które mogą nieść ryzyko wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz zwiększać częstotliwość ostrych napadów dny. Przy redukcji masy ciała podkreśla się, aby nie stosować głodówek i dużego deficytu energetycznego, które są związane ze wzrostem urykemii (podwyższenie kwasu moczowego we krwi). Zaleca się spożywanie 5 posiłków dziennie. Ostatni powinien być spożyty 3-4h przed snem – w celu zabezpieczenia przed kumulacją kwasu moczowego w nocy (ważne jest, żeby jak największa ilość kwasu moczowego była usunięta z moczem przed snem). Zalecany jest również wysiłek fizyczny o umiarkowanym nasileniu, w czasie którego głównym substratem energetycznym są kwasy tłuszczowe i nie dochodzi do wzrostu stężenia kwasu mlekowego, który hamuje wydalanie kwasu moczowego z moczem. Ryzyko krystalizacji moczanów wzrasta wraz z obniżeniem ciepłoty ciała, dlatego powinno się unikać narażenia organizmu na wychłodzenie.

U większości pacjentów z podwyższonym kwasem moczowym obserwuje się obniżoną ilość witaminy D3 we krwi. Zaleca się wprowadzenie do diety mleka, jego produktów i jaj oraz ew. suplementację witaminy D3.

### OSTRY NAPAD DNY

Dieta bezmięсна, kleikowo-owocowa- konieczność ograniczenia podaży puryn.

Duża ilość płynów konieczna do odpowiedniego nawodnienie organizmu odwodnienie powoduje wzrost kwasu moczowego i może nasilać dolegliwości bólowe oraz wydłużać czas leczenia. Wysoka podaż owoców (zwłaszcza czereśni i wiśni) zmniejsza urykemię poprzez wydalanie kwasu moczowego.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE PRODUKTY	PRZECIWWSKAZANE PRODUKTY
WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
OWOCE	wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane, kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe
ZIEMNIAKI	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, smażone, frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

## DIETA W DNIU MOCZANOWEJ

<b>MLEKO I PRODUKTY FERMENTOWANE</b>	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko). chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light. serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
<b>JAJA</b>	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet pieczony lub smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), jajka z majonezem
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	w umiarkowanych ilościach: chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka. tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj)	tłuste ryby morskie (tuńczyk, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź), owoce morza (krewetki, małże, omułki), konserwy rybne, ryby wędzone
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY</b>	wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
<b>TŁUSZCZE</b>	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie, margaryny miękkie, margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach, smalec, słonina, tój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, majonez

## DIETA W DNIIE MOCZANOWEJ

<b>ORZECHY, PESTKI, NASIONA</b>	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały, pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
<b>CUKIER I SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI</b>	gorzka czekolada min. 70%, kakao, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol), domowe wypieki bez dodatku cukru	przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki), niskosłodzony dżem, słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
<b>NAPOJE</b>	woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysoko słodzone, czekolada do picia
<b>PRZYPRAWY I SOSY</b>	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
<b>ZUPY</b>	zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielaone mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	zupy na tłustych wywarach mięsnych, z zasmażką, zabielaone śmietaną, zupy typu instant
<b>DANIA GOTOWE</b>	mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię	typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizza, zapiekanki wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk

## DIETA W DNIU MOCZANOWEJ

	<p>z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli</p> <p><i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i></p>	<p>oczyszczonych dania instant (np. sosy, zupy)</p>
--	---	---

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: Hiperurykemia i dna moczanowa - zalecenia żywieniowe - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej