

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

### Istota choroby:

**Dna moczanowa (podagra, skaza moczanowa)** - jest chorobą polegającą na zaburzeniu przemiany purynowej w organizmie, prowadzącą do odkładania się kwasu moczowego we krwi. Nadmiar kwasu moczowego może kumulować się w przestrzeni stawowej w postaci kryształków. W konsekwencji organizm reaguje stanem zapalnym, bólem, obrzękiem, a także ograniczeniem ruchomości stawu. Choroba charakteryzuje się występowaniem co pewien czas ostrych napadów bólowych- najczęściej w nocy. Przyczyną choroby jest nadmierne wytwarzanie kwasu moczowego we krwi lub upośledzone jego wydalanie z organizmu przez nerki- wraz z moczem.

### Cel i charakterystyka diety:

Celem diety w dniu moczanowej jest obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi. W leczeniu choroby zastosowanie ma dieta ubogopurynowa - w której ważny jest nie tylko dobór właściwych produktów, ale także sposób przygotowania posiłków. Z diety należy wykluczyć produkty bogate w związki purynowe. Dodatkowo utrata nadmiernej masy ciała oraz aktywność fizyczna mogą pomóc w zapobieganiu chorobie, a także wspieraniu leczenia.

### Zalecenia do diety:

- zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Ostatni posiłek wskazany jest do 4 godzin przed snem- aby nie dopuścić do zatrzymania się większych ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie, w folii, naczyniu żaroodpornym. Unikaj obróbki technologicznej wymagającej użycia tłuszczu tj. smażenie, duszenie.
- ogranicz produkty o wysokiej i umiarkowanej zawartości puryn np. wywary z mięsa i kości, wywary rybne, mięsne, mięso- i jego przetwory, podroby, ryby- i ich przetwory, owoce morza, drożdże.
- mięso należy gotować w dużej ilości wody w celu zredukowania związków purynowych w nim zawartych. (Wywaru po gotowaniu mięsa nie należy spożywać).
- ogranicz produkty z dodatkiem fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego i syropu kukurydzianego takie jak: słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodcyce, słodzone produkty mleczne. Duża zawartość fruktozy w diecie również ma wpływ na wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi.
- Zadbaj o produkty bogate w witaminę C w swojej diecie. Przyczynia się ona do zwiększenia wydalania kwasu moczowego przez nerki. Jej źródłem są: świeże warzywa i owoce (czarne porzeczki, natka pietruszki, papryka, etc. )
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Zaleca się picie co najmniej 8 szklanek płynów dziennie najlepiej w postaci wody niegazowanej.
- W czasie ataku dny powinno się dodatkowo zwiększyć ilość wypijanej wody. Ograniczyć należy słodzone napoje, alkohol- szczególnie piwo, ponieważ mogą one zwiększać poziom kwasu moczowego.
- Z diety należy wykluczyć lub ograniczyć produkty bogate w związki purynowe (głównie mięso, podroby, ryby i ich przetwory).
- W okresie napadowym zalecana jest dieta bezmięsna, dieta płynna, kleikowo-owocowa.

**Przykładowy jadłospis:**

Posilek	Produkty
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku (z małą zawartością tłuszczu), pieczywo graham, twaróg z ogórkiem świeżym, pomidorem
II śniadanie	Bułka z sałatą zieloną i jajkiem gotowanym, sok warzywno-owocowy
Obiad	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki, risotto z mięsem i sosem koperkowym, brokuły gotowane, kompot z porzeczek
Podwieczorek	Koktajl wiśniowy
Kolacja	Kluski śląskie, surówka z marchewki i pora, kefir naturalny

**Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:**

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, pełnoziarnisty makaron, kasza gryczana, jagłana, jęczmienna, ryż, komosa ryżowa, amarantus.	Pieczywo białe(kajzerki, chleb pszenny), pieczywo cukiernicze(pączki, drożdżówki).
Warzywa	Pomidory, ogórki, papryka, sałata, szczypiorek, kalafior, marchew, seler, pietruszka, buraki, rzodkiewka, warzywa kapustne, cukinia ziemniaki. <b>Umiarkowanie:</b> ciecierzycza, soczewica, fasola (w stanach napadowych dny nie poleca się stosowania nasion roślin strączkowych)	Jeśli ogólny stan zdrowia jest prawidłowy nie ma wskazań do ograniczenia spożycia warzyw.
Owoce	Wiśnie, jagody, maliny, truskawki, borówki, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona.	Duże ilości owoców suszonych, kandyzowane, słodzone
Mięso i jego przetwory	W ograniczonych ilościach: gotowane w dużej ilości wody: kurczak, indyk, wołowina	Wszystkie wędliny, pasztet, konserwy mięsne, podroby(wątróbka, serce, nerki, ozorki), dziczyzna, baranina. Wywary z kości i mięsa, rosoly, galarety.
Ryby i owoce morza	Chude ryby: mintaj, dorsz, sandacz.	Sardynki, śledzie szprotty, tuńczyk, Owoce morza: małżem homary, krewetki.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 2%, chude sery twarogowe, chude naturalne jogurty, kefiry, maślanki, napoje mleczne bez dodatku cukru,	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefiry, napoje mleczne. Sery tłuste białe, podpuszczkowe, pleśniowe, topione. Tłuste śmietany.
Jaja	Umiarkowane ilości	Zaleca się ograniczenie w przypadku zaburzeń lipidowych.
Tłuszcze	Oleje roślinne- np. olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, margaryny miękkie. <b>Sporadycznie i w ograniczonych ilościach:</b> masło.	Tłuszcze zwierzęce, smalec, słonina, lój
Orzechy, nasiona, pestki	Wszystkie w naturalnej formie(bez dodatków) np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane,	Orzechy solone, w karmelu
Napoje	Woda mineralna, słabe herbaty owocowe, ziołowe, soki warzywne, warzywno-owocowe bez dodatku cukru, Umiarkowanie kawa naturalna	Napoje alkoholowe- w szczególności piwo, napoje spirytusowe, mocna kawa, napoje dosładzane, soki owocowe dosładzane.
Przyprawy	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, majeranek, cynamon.	Nadmiar soli, ostre przyprawy, marynaty, gotowe mieszanki przypraw, gotowe sosy, marynaty
Inne	-----	Syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, drożdże piekarskie.

Źródła:

- Ciborowska H, Rudnicka A.: *Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2019;
- Gawęcki J., Grzymisławski M.: *Żywność człowieka zdrowego i chorego*, PWN, 2011;
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, [ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-dna-moczanowa](http://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-dna-moczanowa), 2021.

Opracowanie z dn. 10.03.2024r, Paulina Kolodziejaska – dietetyk SPWSZ