



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIĘ MOCZANOWEJ

Dna moczanowa (podagra) jest chorobą wywołaną przez nadmiar kwasu moczowego w organizmie - tworzy on kryształki w stawach, w nerkach, drogach moczowych (kamica), także w innych tkankach i ścianach tętnic. Charakterystyczne objawy choroby to: zaczerwienienie, obrzęk zajętego stawu i gwałtowne bóle w czasie napadów dny. Stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi nie powinno przekraczać 7mg/dl - wyższe wartości stanowią ryzyko powstawania choroby. Zwiększenia stężenia kwasu moczowego może być spowodowane wieloma przyczynami - jedną z nich jest niewłaściwa dieta.

Główną zasadą leczenia dietetycznego dny moczanowej jest ograniczenie podaży związków purynowych z zewnątrz tj. z pokarmem. Istnieją wykazy produktów żywnościowych, określających w zwyczajowej porcji zawartość puryn. Zawartość ta przeliczana jest na ilość wytwarzanego kwasu moczowego.

1. Produkty zabronione:

Bezwzględnie przeciwwskazane:

- wątroba, nerki (podroby), tłuste mięso wieprzowe, tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek),
- ryby takie jak: sardynki, pstrąg, śledzie, łosoś, karp, szprot wędzony, makrela,
- drób: gęsi, kaczki,
- warzywa (brokuły, brukselka, szpinak, szczaw, papryka, por, fasola biała, groch,
- fruktoza (duże ilości owoców, napoje z zawartością fruktozy, soki owocowe),
- piwo i napoje zawierające alkohol,
- wywary mięsne, buliony,
- używki (mocna czarna herbata, kawa, kakao, czekolada).

Produkty, które można spożywać w ograniczonej ilości:

- wołowina,
- ryby (flądra, lin),
- warzywa (dynia, fasolka szparagowa, kapusta włoska, kapusta czerwona).

2. Produkty dozwolone:

- mleko i przetwory mleczne (szczególnie chude),
- jaja,
- wędliny parzone, nie wędzone (wysokiego gatunku), mięso z szynki gotowane w dużej ilości wody,
- pieczywo pszenne, żytnie, razowe,
- makarony wszystkie gatunki, ryż,
- warzywa: cebula, buraki, pomidory, ogórki, marchew, sałata, seler, pietruszka zielona, koperek, rzodkiewka, ziemniaki,
- owoce: cytrusowe, jagodowe, winogrona, jabłka, gruszki, wiśnie, brzoskwinie, morele,
- cukier i słodyczne (miód, dżemy, marmolady, konfitury).

Jadłospisy powinny być urozmaicone, stosowane produkty świeże i najlepszej jakości, potrawy lekkostrawne. Zaleca się 5 posiłków dziennie, ostatni należy spożyć 3-4 godziny przed snem (w nocy zwiększa się retencja kwasu moczowego). Wskazane są potrawy gotowane w wodzie i na parze. Zaleca się odpowiednie nawadnianie organizmu około 3 litrów płynów (herbata ziołowa, woda soki rozprawdane wodą, napary ziołowe).



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIĘ MOCZANOWEJ

Przykładowy jadłospis:

I śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem z małą ilością tłuszczu
pieczywo gruboziarniste
twaróg z pomidorem

II śniadanie

kanapka z jajkiem
sałatą zieloną
sok wieloowocowy

Obiad

zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym
risotto z mięsem i jarzynami (ilość mięsa maksymalnie 50g)
sałatka z buraków
kompot

Podwieczorek

jabłko

Kolacja

kluski śląskie
surówka z marchwi i selera
kefir

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka H. Ciborowska, A. Rudnicka,
Praktyczny podręcznik dietetyki, red. nauk. M. Jarosz, 2010