

## DIETA W HIPERURYKEMII I DNIĘ MOCZANOWEJ

Dna – jest to zaburzenie przemiany purynowej w organizmie charakteryzujące się odkładaniem kryształów moczanu sodu w tkankach stawowych i okołostawowych jak i w niektórych narządach na skutek podwyższonego poziomu kwasu moczowego we krwi. Przyczyną podwyższonego stężenia kwasu moczowego we krwi jest jego nadmierne tworzenie się lub opóźnione wydalanie przez nerki.

### Cel diety:

- Obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi poprzez wyeliminowanie z diety pokarmów obfitujących w związki purynowe.
1. Dieta powinna zawierać prawidłową ilość białka, tłuszcze należy ograniczyć do 40g dziennie, a zwiększyć ilość węglowodanów.
  2. W diecie powinny być wyeliminowane pokarmy bogate w związki purynowe: wyciągi z mięsa, z kości i grzybów, podroby, sardynki, śledzie, dziczyzna, czekolada, kawa, mocna herbata, groch, fasola, bób, szpinak, grzyby.
  3. Dieta powinna być bogata w dużą ilość węglowodanów (pieczywo, makaron, kasza), ponieważ wzmagają one wydalanie moczanów.
  4. Posiłki należy jeść regularnie 3 lub 4 w ciągu dnia. Ostatni posiłek na 3-4 godz. przed snem, gdyż zatrzymywanie kwasu moczowego zwiększa się w godzinach nocnych.
  5. Potrawy należy przygotować bez tłuszczu, a przeznaczoną ilość tłuszczu dodawać na surowo do gotowych potraw. Potrawy powinny być gotowane w wodzie lub na parze. Mięso należy gotować w dużej ilości wody (celem wygotowania związków purynowych).
  6. Przeciwwskazane jest spożywanie potraw smażonych, pieczonych i duszonych. Nie należy również spożywać wywarów z mięsa i kości.

### Sposoby przygotowania potraw:

- W dniu moczanowej potrawy z mięsa, drobiu i ryb powinny być gotowane (najlepiej w dużej ilości wody), nie smażone. Podczas gotowania zmniejsza się ilość puryn w produkcie. Dzięki temu można obniżyć stężenie kwasu moczowego o 10-20 procent. Należy stosować wywary warzywne, a nie mięsne, kostne czy grzybowe.

### Tabela produktów z zawartością związków purynowych:

Największa zawartość	Średnia zawartość	Najmniejsza zawartość
wątroba	fasola biała	buraki
grzyby	soczewica	marchew
szprotki	kukurydza	ziemniaki
śledzie	dynia	cebula
sardynki	kielki sojowe	kapusta biała

## DIETA W HIPERURYKEMII I DNIĘ MOCZANOWEJ

tuńczyk	fasola szparagowa	ziarna słonecznika
halibut	por	figi suszone
serce	groch	cukinia
drożdże	banany	jabłka
baranina	morele	winogrona
wieprzowina	papryka	pomarańcza
drób	flądra	truskawki
wołowina	lin	śliwki
łosoś		kiwi
karp		migdały
krewetki		orzechy
makrela		pomidory
kawior		czerwone porzeczki
szczupak		chleb biały
dorsz		ogórek
groszek zielony		salami
brokuły		ser pleśniowy
soja		mleko
brukselka		sery twarogowe
szpinak		jaja
kalafior		jogurty
piwo		tłuszcze i oleje
		kakao
		cukier, miód