



Dieta w dnie moczanowej

PODSTAWOWE ZALECENIA

Dna moczanowa jest chorobą trwającą całe życie, dlatego wymaga od chorego ciągłej modyfikacji stylu życia, a przede wszystkim właściwego odżywiania. Celem dietoterapii w dnie moczanowej jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi, a tym samym wprowadzenie do codziennego trybu życia żywności ubogiej w puryny. Te pochodzące z roślin mają znacznie mniejszy wpływ na ryzyko napadu choroby niż te pochodzenia zwierzęcego.

W dietoterapii dny moczanowej istotny wpływ mają nie tylko same posiłki ubogopurynowe, lecz przede wszystkim sposób ich przyrządzania. Potrawy powinny być łagodne i pozbawione ostrych przypraw. Zalecaną obróbką termiczną jest przede wszystkim gotowanie, duszenie (bez obsmażania) i pieczenie, przy czym należy pamiętać o obecności dużej ilości wody w przypadku gotowanego mięsa. Z diety należy kategorycznie wykluczyć potrawy smażone i pieczone w tradycyjny sposób.

Jadłospis należy odpowiednio zbilansować, tak aby dostarczyć odpowiedniej ilości białka, tłuszczów i węglowodanów oraz składników mineralnych i witamin.

W leczeniu dny moczanowej zaleca się utrzymanie podaży białka na poziomie 15-20% codziennej racji pokarmowej. Podaż tłuszczu powinna wynosić 30-35%, natomiast węglowodany powinny zajmować 50-55% wszystkich posiłków. Istotnym aspektem jest również odpowiednie nawadnianie. Zalecana ilość płynów w codziennym bilansie powinna wynosić nie mniej niż 3 litry.

Żywienie w dnie moczanowej należy rozplanować na 4-5 posiłków na dobę, a ostatni z nich spożywać 4 godziny przed snem, aby nie dopuścić do gromadzenia się większej ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.

Produkty spożywane są klasyfikowane na podstawie ilości wytwarzanego kwasu moczowego z określonej porcji produktu. W okresie napadów dny moczanowej należy wprowadzić dietę dostarczającą nie więcej niż 120 mg kwasu na dobę (produktów zawierających mało związków purynowych).

Przykładem produktów kategorycznie zabronionych w diecie osób chorych na dnę moczanową jest m.in. karkówka- 145mg wytworzonego kwasu moczowego na 100g produktu. Diety należy wykluczyć również karpia – 160mg wytworzonego kwasu moczowego na 100g produktu, oraz wątrobę wieprzową – 554 mg wytworzonego kwasu moczowego na 100g produktu.

| PRODUKTY I POTRAWY | ZALECANE | DOZWOLONE W MAŁYCH ILOŚCIACH | NIEZALECANE |
|---------------------------|--|---|--|
| Produkty zbożowe | - pieczywo razowe -płatki owsiane - otręby - ryż brązowy - kasza jaglana - kasza gryczana - Kasza pęczak - makaron razowy | | - pieczywo jasne - wyroby cukiernicze |
| Warzywa | - sałata - pomidory - cebula - rzodkiew | - jarmuż - kapusta czerwona - kapusta włoska - groszek | - rośliny strączkowe - fasola szparagowa - kalafior - kukurydza |



Dieta w dniu moczanowej

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- ziemniaki- marchew- bakłażan- szparagi- dynia- papryka zielona | | <ul style="list-style-type: none">- szczaw- szpinak- brukselka- papryka- por- grzyby- warzywa konserwowe |
| Owoce | <ul style="list-style-type: none">- czereśnie- gruszki- jabłka- wiśnie- porzeczka czerwona- maliny- kiwi- pomarańcze- truskawki- brzoskwinie- morele | | <ul style="list-style-type: none">- rabarbar- owoce kandyzowane |
| Mięso, wędliny, ryby | | <ul style="list-style-type: none">- drób- chuda wołowina- chuda wieprzowina- dorsz- sandacz- sola | <ul style="list-style-type: none">- ryby śledziowate- ryby wędzone- ryby tłuste- podroby- owoce morza- cielęcina- dziczyzna- kaczka- gęś- pasztety- parówki- salami- konserwy- boczek- smalec- galarety |
| Nabiał | <ul style="list-style-type: none">- kefir i maślanka(naturalne)- chudy twaróg- białka jaj- mleko 1,5% | <ul style="list-style-type: none">- ser żółty- mozzarella | <ul style="list-style-type: none">- jogurty i kefiry owocowe- sery pleśniowe- tłusty twaróg- serki topione- ser typu fromage |
| Przyprawy | | <ul style="list-style-type: none">- sól- pieprz | <ul style="list-style-type: none">- musztarda- marynaty- ostre przyprawy- majonez- przyprawy korzenne |

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Ostrowska L., Rywal K., Stefańska E.: *Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce*. PZWL, Warszawa 2023.