

Dieta w dnie moczanowej

1. Cel diety:

- obniżenie kwasu moczowego oraz dostarczenie odpowiedniej ilości składników pokarmowych, witamin i substancji mineralnych

2. Zalecenia:

- główną zasadą leczenia dietetycznego dny moczanowej jest ograniczenie podaży związków purynowych z zewnątrz - tj. z pokarmem (puryny są to związki zasadowe zawarte w większej ilości niektórych pokarmów).

- jadłospisy powinny być urozmaicone, stosowane produkty świeże i najlepszej jakości, potrawy lekkostrawne.

- zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia , optymalne byłoby spożywanie 5 posiłków dziennie. Minimum to 3 posiłki . Ostatni posiłek należy spożyć 3 – 4 godzin przed snem (w nocy zwiększa się retencja kwasu moczowego)

- zaleca się odpowiednie nawadnianie organizmu około 3 litrów płynów (herbata zielona, woda, soki rozprowadzane wodą, napary ziołowe), napoje powinny być rozłożone równomiernie przez cały dzień.

- zaleca się potrawy gotowane w wodzie i na parze, co sprzyja wypłukiwaniu puryn zawartych w tych produktach do wywaru

- głodówki w leczeniu dny są zabronione- wiążą się z ketozą , a ta może wyzwać ataki dny

- z diety należy wykluczyć : podroby, groch, fasolę, soczewicę ,szpinak, szczaw, grzyby, szproty, śledzie, sardynki, wędliny wędzone i konserwowe, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety, galantyny, ikra. Zabronione jest spożywanie kawy, czarnej herbaty, kakao i alkoholu , który nasila endogenną produkcję puryn.

- w okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięсна najkorzystniej zastosować dietę płynną (kleikowo – owocową).

- duże znaczenie w profilaktyce choroby mają ćwiczenia fizyczne, które pomagają w utrzymaniu sprawności ruchowej stawów zaatakowanych przez dnę moczanową.

3. Produkty dozwolone i przeciwwskazane:

Produkty dozwolone :

pieczywo- pszenne, żytnie i razowe,
mąka – pszenna, żytnia, ziemniaczana, pyłowa, razowa,
makarony – wszystkie gatunki,
kasze – wszystkie rodzaje,
mleko ,
sery chude, twarogowe,
jaja całe, białko, żółtko,
mięso w ograniczonych ilościach – baranina chude mięso, kurczak bez skóry - filet, królik,
ryby - sandacz, tuńczyk , halibut w ograniczonych ilościach dorsz, karp,
masło i śmietana w ograniczonych ilościach,
ziemniaki – gotowane,
warzywa – kalafior, pomidory, chrzan, marchew, koperek, sałata, szczypiorek, zielona pietruszka,
cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki , seler, buraki,
owoce - jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie,
cukier i słodczyce – cukier, miód, dżemy, marmolady, konfitury,
przyprawy : koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon,
używki ; w ograniczonych ilościach słaba herbata.

Produkty przeciwwskazane :

sery – tłuste,
mięso – tłuste, wątroba, nerki, płuśka, mózg, serce, kury, gęś, karkówka, boczek,
ryby – sardynki, szproty, śledź, makrela, wszystkie wędzone i konserwowe, anchois, owoce morza,
zboża – gryka, kielki pszenne,
warzyw – soja, fasola biała, groch, szpinak, brukselka, szparagi
owce – suszone morele,
używki – mocna czarna herbata , kawa, kakao, czekolada, wszystkie rodzaje alkoholu,
inne – nasiona słonecznika, drożdże piwne i piekarskie, ciasto francuskie, ciastka kremowe
tłuszcze – smalec, słonina, boczek

Źródła:

Gawęcki J. ,, Żywnienie człowieka zdrowego i chorego”, t.2 , wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. ,, Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.