



Zalecenia żywieniowe **w Dnie moczanowej**

Dna (podagra- skaza moczanowa) jest chorobą metaboliczną, polegającą na odkładaniu się kwasu moczowego we krwi. Przyczyną choroby jest nadmierne wytwarzanie kwasu moczowego lub też upośledzone jego wydalanie z organizmu z moczem.

Kwas moczowy w postaci kryształków, moczanów, otoczonych tkanką łączną na zewnątrz, odkłada się w mięśniach, w tkance podskórnej, w stawach. Złogi te wywołują odczyn zapalny, powodując niszczenie chrząstek, powierzchni stawowych, dając zapalenie stawów.

Choroba charakteryzuje się występowaniem co jakiś czas ostrych napadów, najczęściej w nocy. Napad pojawia się nagle, dochodzi do podwyższenia temperatury ciała, obrzęku stawu, zaciemnienia skóry, dużej bolesności zajętego stawu. Napad mija po kilku dniach lub tygodniach i pojawia się po kilku miesiącach lub latach.

Wystąpieniu napadu sprzyjają: dieta bogata w puryny, stresy, niektóre leki, zwiększony wysiłek fizyczny.

Zalecenia żywieniowe

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi. Z diety należy wykluczyć zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, potrawy smażone, pieczone, duszone. Potrawy podprawia się zawiesinami z mąki i mleka. Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej, surówek i soków. Posiłki należy spożywać 4-5 razy na dobę. Ostatni posiłek wskazany jest do 4 godzin przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymywania się większych ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.

Produkty dozwolone i zabronione w dnie moczanowej

Produkty dozwolone	Produkty zabronione
W ograniczonych ilościach wołowina, wieprzowina, kura Z ryb - sandacz, dorsz, mintaj, pstrąg	Wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoły, galarety mięsne i rybne, konserwy mięsne i rybne, ryby z rodziny śledziowatych (sardynki, szproty, śledzie), tłuste ryby, podroby, wszystkie wędliny, dziczyzna, baranina, cielęcina
Mleko, napoje fermentowane, mleczne (kefir, jogurt, maślanka) sery białe, chude (twarogowe)	Sery białe tłuste, sery podpuszczkowe-żółte, sery pleśniowe, i topione
Masło (małe ilości), śmietana (małe ilości)- w przypadku hiperlipidemii są zabronione	Tłuszcze zwierzęce (łój, słonina, boczek)
Owoce	Rabarbar

Warzywa kapustne z wyjątkiem brokułów, pomidory, chrzan	Suche nasiona roślin strączkowych, soczewica, fasolka szparagowa, groszek zielony, kukurydza, szczaw, szpinak, niektóre grzyby
Produkty zbożowe, głównie ryż	Alkohol
Miód, dżemy, marmolady- w przypadku cukrzycy i/lub hipertriglicydemii są zabronione	Kawa naturalna, herbata, kakao
Soki owocowe	Ostre przyprawy
Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne, alkaliczne	Marynaty

Źródło:

„Dietetyka, Żywność zdrowego i chorego człowieka”, H. Ciborowska, A. Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
„Praktyczny podręcznik dietetyki” red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia

Opracowała : Elżbieta Iwachów – Kierownik Działu Żywności