

Dieta w dnie moczanowej – tzw. Dieta purynowa

ISTOTA CHOROBY

Dna moczanowa (podagra) to choroba, która polega na nadmiernym gromadzeniu się **kwasu moczowego** we krwi, który odkłada się w mięśniach i stawach wywołując stany zapalne.

Kwas moczowy jest końcowym produktem przemian związków purynowych, zarówno wytwarzanych przez nasz organizm, jak i dostarczanych wraz z pożywieniem. Jeśli puryn jest zbyt dużo, powstaje nadmiar kwasu moczowego - hiperurikemia. Nerki nie są go w stanie wydalić, a nadwyżka trafia m.in. do stawów. To zaś prowadzi do stanów zapalnych, co objawia się zaczerwienieniem, obrzękiem, rozgrzaniem i gwałtownymi bólami jednego albo kilku stawów, np. palucha, kciuka, nadgarstka lub łokcia.

Ataki **podagry** nasila stres, nadmierne spożycie produktów o dużej zawartości związków purynowych, a także nadużywanie alkoholu. Nadmierne spożycie alkoholu może spowodować wzrost stężenie kwasu moczowego we krwi i wywołać ostry atak dny stawowej. Dolegliwości pojawiają się zwykle w nocy i mogą się utrzymywać od kilku dni do kilku tygodni. Początkowo **dna moczanowa** atakuje rzadko, co 1–2 lata, i obejmuje jeden staw. Już wtedy warto jak najszybciej zmienić dietę.

Z jadłospisu należy wykluczyć produkty zawierające dużo puryn (przekształcają się one w kwas moczowy). Są to:

- **RYBY:** flądra, lin, karp, łosoś, pstrąg, makrela, sola, szczupak, szprotki wędzone, sardynki, śledzie, krewetki, kawior
- **MIEŚSO:** cielęcina, jagnięcina, podroby (wątroba, mózg, serca, nerki), dziczyzna, kura, wszystkie sosy i wywary mięsne, rosoły, galarety mięsne
- **WARZYWA:** groch, fasola, soczewica, dynia, brokuły, kalafior, brukselka, groszek zielony, kukurydza, papryka, por, zielona fasolka szparagowa, jarmuż, kapusta czerwona i włoska, szczaw, szpinak, rabarbar
- **GRZYBY:** pieczarki, boczniaki, prawdziwki
- **OWOCE:** banan, melon, suszone morele
- **NAPOJE:** kakao, kawa, mocna herbata, alkohol
- **NABIAŁ:** sery topione i pleśniowe, tłusty ser twarogowy
- **WĘDLINY:** kielbasy, szynka, parówki, kaszanka, pasztety, salceson, mielonki mięsne
- **INNE:** konserwy, marynaty, ostre przyprawy, pieprz i musztarda, czekolada, kakao, przyprawy korzenne, ocet

W ograniczonych ilościach mięso z wołowiny (oprócz rostbefu), z wieprzowiny - schab i drób do 50 g na dzień lub co 3 dzień 100 g., ryby: dorsz, sandacz, mintaj - trzeba je gotować w dużej ilości wody, co zmniejszy zawartość puryn, wodę z gotowania wylewać (nie wykorzystywać).

Podstawowymi składnikami diety powinny być produkty z niewielką ilością puryn są to:

- **NABIAŁ:** mleko, kefir, jogurt, maślanka, mleko acidofilne, mleko zsiadłe, chude twarogi, serek wiejski ziarnisty
- **DODATKI DO DAŃ:** ryż, ziemniaki, makaron, kasze
- **PIECZYWO:** kajzerka, chleb pszenny, chleb chrupki, pieczywo ryżowe, graham, razowe
- **WARZYWA:** buraki czerwone, cebula, chrzan, cukinia, kapusta biała, kapusta kwaszona, kapusta pekińska, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewka, sałata
- **OWOCE:** ananas, agrest, brzoskwinie, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny, oliwki, pomarańcze, porzeczki, truskawki, winogrona, wiśnie, cytryny

- **ZIARNA I ORZECHY:** słonecznik, sezam, orzechy laskowe, ziemne i włoskie
- **NAPOJE:** soki owocowe, herbatki ziołowe i owocowe, woda mineralna np. Zuber
- **JAJA:** białka i żółtka, całe jaja gotowane
- **GRZYBY:** kurki
- **INNE:** miód, dżemy, marmolada

Główną zasadą zbilansowanej diety zalecanej przy dnie moczanowej jest dostarczenie organizmowi dostatecznej ilości białka, żelaza i witamin. Zaleca się jeść regularnie 4-5 małych posiłków dziennie w odstępach 2-3 godzinnych, ostatni posiłek należy spożyć 4 godziny przed snem, by nie dopuścić do zatrzymywania w organizmie kwasu moczowego, co wywołuje dolegliwości bólowe. Potrawy powinny być łagodne w smaku i nie pikantne, gotowane, rzadziej duszone bez obsmażania na tłuszczu i pieczone bez dodatku tłuszczu. Jeśli chory nie ma cukrzycy ani zaburzeń lipidowych, zalecane są: masło, śmietana, miód i cukier trzeba pić co najmniej 8-10 szklanek płynów dziennie (picie wody powoduje wzrost wydalania kwasu moczowego w nerkach i zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych), najlepsze będą woda mineralna alkaliczna, np. Zuber lub bardzo słaba herbata, herbaty ziołowe i owocowe, soki warzywne, soki owocowe (najwyżej 1-2 szklanki dziennie), koktajle owocowe

W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięсна, najkorzystniej zastosować dietę płynną, kleikową lub kleikowo-owocową.

Przykładowe menu na jeden dzień

Śniadanie:

- grahamka posmarowana łyżeczką masła lub margaryny
- chudy twaróg z warzywami: wymieszać (150 g) chudego twarogu z 4 łyżkami jogurtu naturalnego, dodać pokrojony pomidor, łyżkę posiekanego szczypiorku i łyżkę posiekanej natki
- szklanka słabej herbaty

II śniadanie:

- miseczka sałatki owocowej z surowego jabłka, pomarańczy, mandarynki i kiwi. Skropić sokiem z cytryny, można dodać garść orzechów włoskich, połączyć 3-4 łyżkami jogurtu, dodać łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego
- 2-3 kromki chleba chrupkiego
- szklanka herbatki z owoców leśnych.

Obiad:

- miseczka (250 ml) krupniku ugotowanego na wywarze warzywnym z ziemniakami
- 2 łyżki stołowe brązowego ryżu
- 50 g. z udka kurczaka bez skóry, gotowane w dużej ilości wody
- surówka z połowy cykorii, marchewki i połowy jabłka, skropiona sokiem z połowy cytryny łyżeczką oleju rzepakowego
- szklanka kompotu z truskawek

Podwieczorek:

- surówka z marchewki i jabłka (obrać i umyć marchewkę, zetrzeć na drobnej tarce, dodać do niej starte na tarce jabłko skropione sokiem z cytryny), do surówki można dodać łyżkę płatków owsianych.
- szklanka herbatki owocowej

Kolacja:

- makaron z serem (2/3 szklanki ugotowanego makaronu, np. świderki, 50 g chudego twarogu,
- 2 łyżki jogurtu naturalnego, płaska łyżeczka cukru
- 2 mandarynki
- szklanka herbatki z melisy.

Propozycje dań obiadowych półmiesnych i bezmiesnych:

- gołąbki,
- risotto (ryż lub kasza z warzywami),
- makaron lub kasza z warzywami,
- makaron z twarogiem na słodko,
- kluski śląskie + surówka,
- kopytka + surówka,
- knedle,
- pierogi leniwe,
- pyzy ziemniaczane + surówka,
- pierogi z twarogiem na słodko,
- pierogi ruskie bez okras,
- pierogi z owocami,
- ryż lub makaron z truskawkami i śmietaną albo jogurtem,
- ryż lub makaron z jabłkami i śmietaną albo jogurtem, bez cynamonu,
- naleśniki smażone bez tłuszczu.

*Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 39 z dnia 31.01.2013r.*