

Dna moczanowa














Dna moczanowa jest inaczej nazywana podagrą lub artretyzmem. Cechą charakterystyczną tej choroby jest występowanie nawracających stanów zapalnych stawów, którym towarzyszy ból, zaczerwienienie, tkliwość, wzrost temperatury i obrzęk. Przyczyną dny moczanowej jest wysokie stężenia kwasu moczowego we krwi, którego nadmiar odkłada się w stawach, ścięgnach i otaczających je tkankach w postaci kryształków kwasu moczowego (tzw. guzki dnawe).



Zalecenia dietetyczne

1. Posiłki spożywaj w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny) - ostatni posiłek nie później niż 2 godziny przed snem.
2. Ogranicz spożywanie produktów o wysokiej zawartości puryn (głównie mięsa, podrobów, ryb i ich przetworów).
3. Ogranicz spożywanie mięsa i ryb do 170 g dziennie (w przybliżeniu jest to porcja wielkości dłoni).
4. Unikaj spożywania żywności wysokoprzetworzonej. Wystrzegaj się produktów zawierających dodatek fruktozy i/lub syropu glukozowo-fruktozowego lub syropu kukurydzianego.
5. Minimum raz w tygodniu wprowadź do swojej diety nasiona roślin strączkowych.
6. Spożywaj 4-5 porcji warzyw dziennie, głównie w postaci surowej – szczególnie ciemnozielonych.
7. Wprowadź do swojej diety świeże i/lub mrożone owoce w ilości 2-3 porcji dziennie. Spożywaj wiśnie bądź niesłodzony koncentrat z wiśni, które wspomagają obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi.
8. Unikaj obróbki termicznej wymagającej użycia tłuszczu na korzyść gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii lub rękawie kuchennym.
9. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu. Zwiększ ilość wypijanej wody mineralnej do 8-16 szklanek dziennie. Jedna szklanka to około 250 ml.
10. Wypijaj nie więcej niż 1-2 filiżanki kawy dziennie.
11. Wyeliminuj ze swojej diety napoje alkoholowe, w szczególności piwo.
12. W przypadku nadwagi i otyłości zalecana jest redukcja masy ciała.
13. Uprawiaj regularną aktywność fizyczną.
Znajdź rodzaj ćwiczeń adekwatny do twojego stanu zdrowia oraz taki, który będzie Ci sprawiał przyjemność.
14. Zrezygnuj z palenia papierosów.

Produkty zalecane i niezalecane w dniu moczanowej

Grupy produktów	Zalecane	Niezalecane
Mięso i jego przetwory 	W ograniczonych ilościach, gotowane w dużej ilości wody: kurczak, indyk, wołowina.	Wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoly, galarety mięsne, konserwy mięsne, podroby, wszystkie wędliny.
Produkty zbożowe 	Pieczywo pełnoziarniste, na zakwasie, pełnoziarnisty makaron, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus, brązowy ryż.	Białe pieczywo (kajzerki, biały chleb), ryż biały, kuskus, kasza manna, biały makaron, pieczywo cukiernicze (drożdżówki, pączki).
Ryby i owoce morza 	Chude ryby, np. sandacz, dorsz, mintaj.	Tłuste ryby, np. tuńczyk, łupacz, halibut, łosoś, sardela, makreła, pstrąg, śledź. Owoce morza, np. krewetki, małże.
Mleko i przetwory mleczne 	Mleko do 2%, kefir, jogurt, maślanka, chudy ser twarogowy.	Sery białe tłuste, podpuszczkowe, pleśniowe i topione.
Tłuszcze 	Oleje roślinne (np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek).	Tłuszcze zwierzęce: łój, słonina, boczek, masło.
Jaja 	Umiarkowane ilości.	Zaleca się ograniczenie w przypadku zaburzeń lipidowych.
Nasiona roślin strączkowych 	Ciecierzycza, soczewica, fasola, bób, groch.	W zależności od tolerancji (ostrożnie u pacjentów w starszym wieku, po przebytych operacjach i problemach z przewodem pokarmowym).
Warzywa 	Warzywa kapustne, pomidory, chrzan, kalafior, marchew, sałata, szczypiorek, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki, seler, buraki.	Jeżeli ogólny stan zdrowia jest prawidłowy nie ma wskazań do ograniczania spożycia warzyw.
Owoce 	Owoce jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie.	Duże ilości suszonych owoców.
Orzechy, nasiona, pestki 	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane.	Orzechy solone, w karmelu.
Słodycze 	Słodycze przygotowane samodzielnie z małą zawartością cukru.	Miód, dżemy, marmolady, pieczywo cukiernicze (np. ciasto francuskie, ciastka kremowe, drożdżówki).
Napoje 	Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne, kawa naturalna.	Alkohol (w szczególności piwo), napoje słodzone, soki owocowe.
Przyprawy 	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon.	Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw (np. Vegeta, Maggi, Kucharek), nadmiar soli.
Inne	—	Fruktoza, syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy.



Przykładowy jadłospis jakościowy w dniu moczanowej

ŚNIADANIE:

Naleśniki z bazyliowym twarogiem

- mąka pszenna
- mąka żytnia
- jajka kurze
- woda gazowana
- nasiona sezamu
- ser twarogowy półtłusty
- jogurt naturalny
- bazylia świeża

II ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą z czerwonej soczewicy, oliwkami i natką pietruszki

- chleb pełnoziarnisty
- czerwona soczewica
- oliwki zielone
- natka pietruszki
- cebula
- oliwa z oliwek

OBIAD:

Curry z dyni

- dynia
- ziemniaki
- marchew
- cebula
- czosnek
- ryż jaśminowy
- nasiona kminu rzymskiego, kolendra, kurkuma
- olej rzepakowy

PODWIECZOREK:

Koktajl wiśniowy

- wiśnie mrożone
- woda
- jabłko
- borówki
- siemię lniane



Propozycja podania: Fot. unsplash.com

KOLACJA:

Sałatka z rukoli z grillowaną nektarynką

- rukola
- roszponka
- nektarynka
- ser mozzarella
- orzechy włoskie
- sok z cytryny
- ocet balsamiczny
- miód
- olej lniany
- migdały

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gout-diet/art-20048524>
2. Dalbeth N., Merriman TR., Stamp LP.: Gout. The Lancet. 2016, 388.10055, 2039 – 2052.
3. Jansen T.L.; Janssen M.. The American College of Physicians and the 2017 guideline for the management of acute and recurrent gout: treat to avoiding symptoms versus treat to target. 2017,36.11,2399-2402.
4. Ragab G., Elshahaly M., Bardin T: Gout: An old disease in new perspective. A review. Journal of advanced research, 2017, 8.5: 495-511.