Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



Dna moczanowa i hiperurykemia

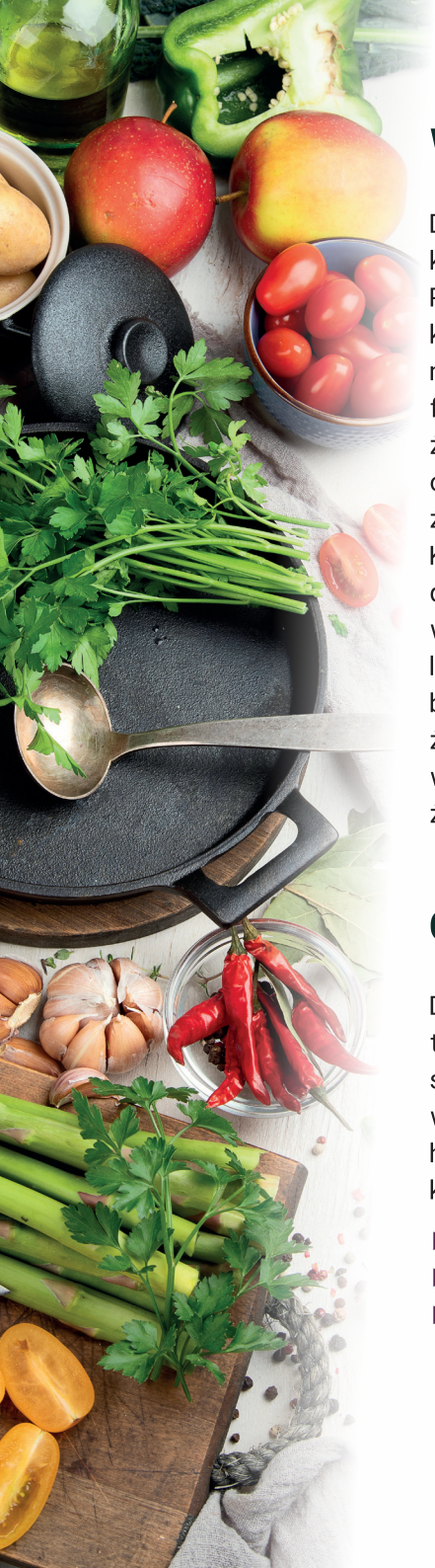
żywienie i styl życia

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026, finansowane przez Ministra Zdrowia



Wstęp

Dna moczanowa jest chorobą metaboliczną, która może dotyczyć około 1-2% populacji. Poprawa stanu zdrowia oraz skuteczne kontrolowanie przebiegu choroby opierają się na kompleksowym podejściu obejmującym farmakoterapię, odpowiednio zbilansowane żywienie, regularną aktywność fizyczną oraz trwałą zmianę stylu życia połączoną z systematyczną kontrolą stanu zdrowia. Kluczowym elementem leczenia są właściwie dobrane nawyki żywieniowe, które powinny być wdrożone niezależnie od rodzaju stosowanego leczenia farmakologicznego. Celem stworzenia broszury było uporządkowanie zaleceń żywieniowych dla osób z dną moczanową m.in. w odpowiedzi na sprzeczne informacje i mity żywieniowe pojawiające się w internecie.

Czym jest hiperurykemia?

Dna moczanowa (inaczej artretyzm lub podagra) to zapalenie stawów związane z odkładaniem się moczanu sodu / kwasu moczowego w organizmie. U podłoża dny moczanowej leży hiperurykemia, czyli podwyższone stężenie kwasu moczowego we krwi:

- > 6 mg/dl (360 µmol/l) u kobiet;
- > 7 mg/dl (420 µmol/l) u mężczyzn;
- ok. 5-6 mg/dl (300-360 µmol/l) u pacjentów ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

W 90% przypadków hiperurykemia jest bezobjawowa i nie musi doprowadzić do wystąpienia dny moczanowej. Sam nadmiar kwasu moczowego może wynikać z wielu czynników, w tym nieprawidłowej diety i stylu życia. Dna moczanowa rozpoznawana jest na podstawie zaobserwowania minimum 1 epizodu obrzęku, bólu lub tkliwości stawu obwodowego lub kaletki maziowej oraz określonych kryteriów *American College of Rheumatology* i *European Alliance of Associations for Rheumatology* (ACR/EULAR). Złotym standardem jest natomiast stwierdzenie obecności kryształów moczanu sodu w pobranym płynie stawowym.

Choroby współistniejące

Dna moczanowa jest znacznie częściej diagnozowana u mężczyzn niż u kobiet (szczególnie około 40 r.ż.). Niejednokrotnie współwystępuje z otyłością, cukrzycą, chorobami nerek, nadciśnieniem tętniczym lub zaburzeniami lipidowymi.

Prawidłowa masa ciała

Otyłość zwiększa ryzyko współwystępownia wielu chorób, również dny moczanowej. Im większy nadmiar masy ciała, tym większe ryzyko jej wystąpienia. Redukcja nadmiernej masy ciała wiąże się z wieloma korzyściami dla organizmu, również dla osób z hiperurykemią. W procesie redukcji zmniejszeniu ulega nie tylko masa ciała, ale również stężenie kwasu moczowego. Należy jednak wystrzegać się rozwiązań radykalnych w postaci bardzo dużych deficytów energetycznych czy głodówek, ponieważ mogą wiązać się ze znacznym ryzykiem wzrostu urykemii. Podobnie diety oparte na zmniejszeniu podaży węglowodanów, z jednoczesnym zwiększeniem spożycia produktów zwierzęcych, m.in. mięsa czy podrobów, mogą zwiększyć ryzyko hiperurykemii oraz ostrego napadu dny moczanowej. Warto więc podejść do procesu rozsądnie, stopniowo zmieniając nawyki żywieniowe.

Zalecenia żywieniowe

Kwas moczowy pochodzi m.in. z przemiany **puryn**, które spożywamy wraz z pokarmem. Zwiększenie spożycia produktów zawierających dużą ilość związków purynowych skutkuje wzrostem stężenia kwasu moczowego we krwi. Z tego powodu zalecana jest dieta niskopurynowa, która pozwala obniżyć urykemię.

Grupa produktów, która obfituje w związki purynowe to najczęściej produkty o wysokiej zawartości białka. Nie ma natomiast bezpośrednich dowodów na to, że ogólnie zwiększone spożycie białka w diecie powoduje wzrost stężenia kwasu moczowego w organizmie. Wyjątek stanowią mięso oraz owoce morza, które przy nadmiernym spożyciu mogą powodować wzrost poziomu urykemii i zwiększać ryzyko wystąpienia dny moczanowej. Z kolei wpływ spożycia innych źródeł białka na ryzyko wystąpienia dny, takich jak produkty mleczne czy nasiona roślin strączkowych, wydaje sie znacznie mniejszy niż do tej pory sądzono. Nabiał jest nawet wskazywany jako element diety pomocny w zmniejszeniu stężenia kwasu moczowego we krwi.

Z powyższych powodów bardzo dobrym wyborem dla osób z hiperurykemią jest dieta z ograniczeniem ilości puryn pochodzących z mięsa, podrobów, ryb i owoców morza oraz dużą ilością warzyw m.in. dieta DASH lub fleksitariańska.

Spożycie puryn należy ograniczyć do 300 mg dziennie, natomiast w okresie ataków dny moczanowej do 120 mg dziennie.

Wybrane produkty o bardzo wysokiej zawartości puryn (mg/100 g)	
Wodorosty, nori	591,7
Bulion z kurczaka	508,9
Wątróbka kurczaka	312,2
Wątroba wieprzowa	284,8
Wątroba wołowa	219,8
Sardynki	210,4
Nerki wieprzowe	195
Krewetki tygrysie	192,3
Kalmary	186,8
Pstrąg tęczowy	180,9
Łosoś	176,5
Soja (suche nasiona)	172,5
Kaczka	163,9
Tuńczyk	157,4
Białe mięso kurczaka	153,9

Wybrane produkty o najniższej zawartości puryn (mg/100 g)	
Jaja kurze	0
Masło	0
Margaryna	0
Mleko	0,16
Mandarynki	1,7
Rzodkiew (korzeń)	1,7
Kiwi	1,8
Truskawki	2,1
Marchew	2,2
Cebula	2,3
Imbir	2,3
Zielona papryka	2,4
Banan	3
Jogurt naturalny	5,2
Pomidor	6,2

Źródło: Kaneko i wsp., Nutrients 2024

TŁUSZCZE NASYCONE

Osoby z hiperurykemią należą do grupy zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Z tego powodu warto wprowadzić modyfikacje diety, które to ryzyko redukują. Jednym z najważniejszych składników pokarmowych, którego spożycie należy ograniczyć są nasycone kwasy tłuszczowe. Ich główne źródło w diecie stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego, dlatego zalecane jest ograniczenie m.in. tłustego mięsa i produktów mięsnych. Warto również w ramach redukcji ryzyka chorób sercowo-naczyniowych ograniczyć do absolutnego minimum spożycie żywności przetworzonej zawierającej kwasy tłuszczowe typu trans.

UNIKAĆ		CZYM ZASTĄPIĆ
 Tłuste mięso, baranina, gęsina, wieprzowina, podroby	→	Filet z kurczaka bez skóry, pierś z indyka 
 Kiełbasa, pasztet, kabanosy, salami, parówki, mielonki, kaszanka, boczek i inne wędliny z widocznym tłuszczem	→	Chuda szynka, pieczony schab lub filet z kurczaka, indyka 
 Sery żółte, pleśniowe, topione, śmietana, inne sery pełnotłuste	→	Chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella i feta typu „light", jogurty naturalne, śmietankowe serki do smarowania typu „light" 
 Masło, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy	→	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, miękka margaryna kubkowa, awokado 
 Żywność wysokoprzetworzona, typu instant, fast-food, słodkie i słone przekąski	→	Produkty i potrawy niskoprzetworzone o niskiej zawartości tłuszczów roślinnych 

FRUKTOZA UKRYTA W PRODUKTACH

Nadmierne spożycie fruktozy z produktami przetworzonymi i wysokoprzetworzonymi może sprzyjać podwyższeniu stężenia kwasu moczowego. Dlatego warto ograniczyć spożycie słodzonych napojów, soków owocowych, słodkich przekąsek oraz innych produktów dosładzanych tym składnikiem. **Nie dotyczy to jednak świeżych owoców**, które poza fruktozą zawierają także cenne składniki prozdrowotne takie jak witaminy, flawonole, błonnik, które mogą modyfikować niekorzystne skutki działania fruktozy. Ze względu na ich ogólne działanie prozdrowotne oraz ograniczony wpływ na kwas moczowy warto je uwzględniać w codziennej diecie. Wyniki badań sugerują, że spożywanie wiśni i niesłodzonego soku z wiśni może przyczyniać się do zmniejszenia stężenia kwasu moczowego we krwi.

Dobrym nawykiem jest czytanie informacji na opakowaniach produktów i unikanie tych z dodatkiem syropów na bazie fruktozy, np. syropu glukozowo-fruktozowego, wysokofruktozowego syropu kukurydzianego (HFCS), z agawy.

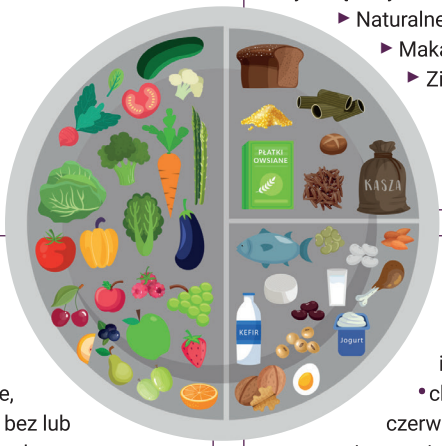


CIEKAWOSTKA

Badania potwierdzają, że spożywanie produktów pochodzenia roślinnego, nawet tych dostarczających puryn jak np. nasiona roślin strączkowych, nie nasila objawów hiperurykemii. Dlatego warto w posiłkach uwzględniać soczewicę, groch, fasolę po odpowiedniej obróbce, czyli moczeniu i gotowaniu. Stanowią one dobry zamiennik mięsa, dostarczając białka, a także błonnika przy jednocześnie niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA
jest rekomendowanym modelem odżywiania

Może być wzorem do komponowania posiłków w dnie moczanowej i wyznaczać kierunek zmian w diecie.



- Mąka pełnoziarnista np. orkiszowa, pszenna, żytnia, mąka graham
- Chleb pełnoziarnisty np. żytni, pszenny, chleb typu graham
- Kasza, np. gryczana, pęczak
- Ryż brązowy
- Naturalne płatki, np. owsiane
- Makaron pełnoziarnisty
- Ziemniaki, bataty gotowane lub pieczone bez dodatku tłuszczu

- Warzywa świeże i sezonowe na surowo
- Warzywa mrożone
- Warzywa gotowane, pieczone, duszone bez lub z małym dodatkiem tłuszczu
- Warzywa kiszone
- Owoce świeże i sezonowe na surowo
- Owoce mrożone
- Owoce duszone, pieczone bez dodatku cukru

- W ograniczonej ilości:
  - drób, np. kurczak, indyk bez skóry;
  - chude mięso czerwone, np. wołowina, wieprzowina, jagnięcina (rzadko i w małych jednorazowych porcjach);
  - niektóre ryby, np. dorsz, mintaj, sola, sandacz
- Jaja przyrządzone bez lub z małym dodatkiem tłuszczu roślinnego
- Mleko krowie 1,5–2%
- Jogurt, kefir, maślanka naturalne, bez dodatku cukru
- Sery twarogowe chude lub półtłuste
- Inne produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu np. mozzarella typu light, serki granulowane lekkie
- Nasiona roślin strączkowych
- Przetwory z nasion roślin strączkowych np. tofu, makaron z soczewicy, napój sojowy bez dodatku cukru



- Oleje roślinne, np. oliwa z oliwek lub olej rzepakowy
- Orzechy niesolone
- Pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika
- Awokado

MODYFIKACJE DIETY

Zmiana diety nie oznacza konieczności całkowitego porzucenia ulubionych potraw. Najlepsze efekty zmiany jadłospisu przynosi modyfikowanie znanych przepisów oraz stopniowe wprowadzanie nowych potraw, które stanowiłyby uzupełnienie i urozmaicenie wypracowanej już rutyny. Warto wybierać zamienniki znanych produktów, aby w miarę możliwości zachować smak i postać lubianych potraw.

Produkt tradycyjny	Propozycja zamiennika
Wołowina	Indyk, kurczak
Wieprzowina	Drób lub tofu
Podroby	Jaja, nabiał, drób
Sardynki	Dorsz, mintaj
Boczek	Wędzone tofu
Kiełbasa	Pasta z roślin strączkowych

Produkt tradycyjny	Propozycja zamiennika
Bulion mięsny	Bulion warzywny
Smalec	Oliwa z oliwek
Masło (duże ilości)	Olej rzepakowy
Śmietana	Jogurt naturalny
Słodzone napoje	Woda, napary ziołowe
Słodycze	Owoce świeże

Techniki kulinarne mają duży wpływ na wartość kaloryczną i odżywczą potraw.

- **ZALECANE:** wcześniejsze moczenie produktów i późniejsze gotowanie w dużej ilości wody, pomagają zmniejszyć zawartość puryn w potrawach.
  Dodatkowo poleca się gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez lub z minimalnym dodatkiem tłuszczu roślinnego.
- **NIEZALECANE:** smażenie, zwłaszcza w głębokim tłuszczu, grillowanie (intensywne przypiekanie) oraz długie gotowanie dań mięsnych, wędzenie.

PRZYKŁADOWA MODYFIKACJA POTRAW



LISTA ZAKUPÓW

Dobrze zaplanowana lista zakupów ułatwia przestrzeganie diety, ogranicza impulsywne decyzje, zmniejsza marnowanie żywności, a także pomaga zaoszczędzić czas i pieniądze. Kluczowe jest połączenie planowania, elastyczności oraz znajomości indywidualnego i rodzinnego schematu zachowań żywieniowych. Bazując na poniższym schemacie warto rozpisać w miarę dokładnie konkretne produkty, których zakup jest planowany:

PRODUKTY ZBOŻOWE:

- ☐ pieczywo świeże (pełnoziarniste, razowe)
- ☐ pieczywo chrupkie
- ☐ naturalne płatki (owsiane, jaglane)
- ☐ kasze (gryczana, jęczmienna, bulgur)
- ☐ ryż (brązowy, basmati)
- ☐ makarony (pełnoziarniste, z mąk mieszanych)
- ☐ ziemniaki, bataty

WARZYWA:

- ☐ do jedzenia na surowo (do kanapek, sałatek)
- ☐ do gotowania (do zup, potraw jednogarnkowych, jarzynek)
- ☐ warzywa mrożone (jednoskładnikowe, w mieszankach)
- ☐ kiszonki
- ☐ wybrane warzywa konserwowe (pomidory)

OWOCE:

- ☐ owoce bardziej trwałe (jabłka, gruszki, banany, cytrusy)
- ☐ owoce jagodowe (świeże lub mrożone)
- ☐ owoce mrożone (do owsianek, koktajli)

MIĘSO I RYBY:

- ☐ mięso drobiowe świeże (kurczak, indyk)
- ☐ dobrej jakości chude wędliny
- ☐ świeże lub mrożone ryby (dorsz, mintaj)

JAJA:

- ☐ jaja kurze

NABIAŁ:

- ☐ mleko, 1,5-2% tłuszczu
- ☐ jogurt naturalny, kefir, maślanka
- ☐ twaróg, serek wiejski
- ☐ mozzarella

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH:

- ☐ suche nasiona roślin strączkowych
- ☐ strączki w słoikach lub puszkach
- ☐ tofu
- ☐ napoje roślinne i inne niesłodzone zamienniki produktów mlecznych

TŁUSZCZE:

- ☐ oliwa z oliwek
- ☐ olej rzepakowy
- ☐ miękka margaryna kubkowa
- ☐ orzechy (np. migdały, włoskie)
- ☐ pestki i nasiona (np. dynia, słonecznik)
- ☐ awokado

PRODUKTY DODATKOWE:

- ☐ przyprawy i zioła
- ☐ musztarda, chrzan
- ☐ pasty warzywne i koncentraty (ajwar, baba ghanoush, koncentrat pomidorowy)

NAPOJE:

- ☐ woda
- ☐ herbaty i napary ziołowe
- ☐ kawa
- ☐ soki warzywne

Styl życia

Modyfikacja stylu życia, to nie tylko dieta, ale także inne czynniki, które mogą pomóc w obniżeniu stężenia kwasu moczowego we krwi i stanowią istotny element leczenia.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna aktywność fizyczna u osób z dną moczanową przynosi realne korzyści zdrowotne obejmujące m.in. poprawę wrażliwości na insulinę, wspomaganie redukcji masy ciała, poprawę profilu lipidowego, zmniejszenie stanu zapalnego, pośrednie obniżenie stężenia kwasu moczowego. Forma, czas trwania oraz intensywność aktywności fizycznej powinny być dostosowane do stanu zdrowia pacjenta oraz stopnia nasilenia choroby. W przypadku ostrego napadu dny moczanowej należy jednak ograniczyć aktywność fizyczną – wskazany jest odpoczynek i odciążenie zajętych stawów.

Przed wdrożeniem aktywności fizycznej należy skonsultować się z lekarzem, szczególnie w przypadku występowania towarzyszących chorób przewlekłych, aby móc dobrać odpowiednią formę ruchu do stanu zdrowia.

PRZYKŁADY AKTYWNOŚCI O UMIARKOWANEJ INTENSYWNOŚCI

- **AKTYWNOŚCI AEROBOWE** (wytrzymałościowe): szybki marsz, nordic walking, jazda na rowerze, pływanie czy ćwiczenia w wodzie mogą korzystnie wpływać na poprawę wydolności, wspierać proces redukcji masy ciała i wspomagać prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego.
- **ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE:** ćwiczenia z oporem ciężaru własnego ciała, lekkie treningi oporowe (z małymi ciężarkami lub gumami do ćwiczeń) oraz ćwiczenia stabilizacyjne mogą przynieść korzyści w postaci poprawy siły mięśniowej, lepszej stabilizacji stawów i zmniejszenia ryzyka urazów.
- **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE I MOBILIZUJĄCE:** stretching, joga czy pilates korzystnie wpłyną na poprawę zakresu ruchu oraz zmniejszenie sztywności stawów.



ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Odpowiednie nawodnienie ma kluczowe znaczenie w przypadku osób chorujących na dnę moczanową. Istotna jest nie tylko ilość, ale i jakość wypijanych płynów. Podstawą powinny być woda, niesłodzone napary herbat, kawy, ziół, uzupełniane naturalnymi produktami mlecznymi, napojami roślinnymi bez dodatku cukru. Nektary i słodzone napoje powinny być wykluczone, natomiast soki 100 % poleca się zamieniać na świeży owoc.

Warto przyjmować codziennie minimum 30 ml płynów na każdy kilogram masy ciała (należnej masy ciała). Większość moczanów usuwana jest przez nerki. Dlatego zbyt mała objętość moczu, m.in. na skutek niewystarczającego nawodnienia może niekorzystnie wpływać na stężenie kwasu moczowego we krwi.

Codzienne wybory odpowiednich napojów pomagają lepiej kontrolować chorobę i zmniejszać ryzyko zaostrzeń.

KAWA

Picie kawy wiąże się z niższym stężeniem kwasu moczowego i mniejszym ryzykiem dny moczanowej, także w przypadku kawy bezkofeinowej. Korzystne działanie przypisuje się głównie polifenolom, które mogą hamować produkcję kwasu moczowego. Największe korzyści obserwuje się przy piciu kilku filiżanek dziennie bez dodatku cukru.



ALKOHOL

Spożycie alkoholu powoduje zmniejszenie wydalania kwasu moczowego wraz z moczem i jednocześnie zwiększenie jego poziomu w organizmie. Jest więc ściśle powiązane z hiperurykemią i wystąpieniem dny moczanowej. Największy wzrost kwasu moczowego obserwowany jest po spożyciu piwa (również bezalkoholowego), jednak każdy rodzaj alkoholu wpływa negatywnie nie tylko na dnę moczanową, ale również na zdrowie całego organizmu.

Polecane modele żywieniowe

U pacjentów z hiperurykemią i dną moczanową często występują dodatkowe obciążenia zdrowotne i choroby towarzyszące, m.in. otyłość, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia profilu lipidowego i glikemii. We wszystkich tych jednostkach korzystne dla poprawy zdrowia mogą być wytyczne **diety śródziemnomorskiej**, a w szczególności diety **DASH** będącej jej modyfikacją.



Dieta śródziemnomorska i dieta DASH mają wiele wspólnych cech. Oparte są w znacznej mierze na produktach pochodzenia roślinnego: warzywach i owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, orzechach i pestkach. Zalecanym źródłem tłuszczu są oleje roślinne, w tym oliwa z oliwek. Uwzględniają także niskotłuszczowe, naturalne produkty mleczne, ryby i chude mięso. Jednocześnie wskazują na ograniczenie spożycia soli, cukru, mięsa czerwonego i produktów wysokoprzetworzonych, w tym słodyczy, słodkich napojów.

ELEMENT DIETY	DLACZEGO WARTO?	EFEKT
 WARZYWA I OWOCE	wysoka zawartość antyoksydantów i błonnika	obniżenie stanu zapalnego i urykemii
 OLIWA Z OLIWEK	wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych	poprawa profilu lipidowego
 PRODUKTY ZBOŻOWE PEŁNOZIARNISTE	wpływ na regulację glikemii	wsparcie kontroli masy ciała, poprawa glikemii
 RYBY (UMIARKOWANIE)	zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3	działanie przeciwzapalne
 OGRANICZENIE MIĘSA CZERWONEGO	zmniejszona podaż puryn	zmniejszenie stężenia kwasu moczowego
 ORZECHY I NASIONA	zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych i składników bioaktywnych	poprawa markerów metabolicznych

STRES I SEN

Stres ma wpływ na różnorodne choroby metaboliczne. Siedzący tryb życia, brak lub mała aktywność fizyczna i przewlekły stres tworzą środowisko sprzyjające dnie moczanowej.

JEDZENIE NA MIEŚCIE

Na popularności zyskują posiłki gotowe – kupione w sklepie, z cateringu bądź spożywane w restauracji. Najlepiej, jeżeli podstawę dań spożywanych „na mieście" będą stanowiły produkty pochodzenia roślinnego.

- Wybieraj leczo, zupy lub sałatki. Ogranicz dania na wywarach mięsnych i z sosami mięsnymi.
- Zamawiaj dania, które zawierają źródło białka, takie jak np. soczewica, tofu, hummus, jajko, mozzarella czy pierś z kurczaka.
- Jako źródło węglowodanów w posiłku wybieraj ziemniaki gotowane, kasze, komosę ryżową, makaron (najlepiej pełnoziarnisty).

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

PODSUMOWANIE:
Energia: 1938 kcal • Węglowodany: 236,6 g • Białka: 94,2 g • Tłuszcze ogółem: 65,6 g • Tłuszcze nasycone: 9,2 g • Puryny: 298,92 mg • Fruktoza: 22,5 mg

ŚNIADANIE: SZARLOTKOWA OWSIANKA

SKŁADNIKI

- **5 łyżek płatków owsianych**
- **1 szklanka mleka 1,5%/ napoju roślinnego bez cukru**
- **szczypta cynamonu**
- **1 jabłko**
- **4 orzechy włoskie**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
Energia: 490 kcal • Węglowodany: 58,7 g • Białka: 17,2 g • Tłuszcze ogółem: 19,3 g • Tłuszcze nasycone: 3,4 g • Puryny: 75,4 mg • Fruktoza: 8,3 mg



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do rondelka wsyp płatki owsiane z przyprawami, zalej napojem i podgrzej kilka minut, aż płatki wchłoną większość płynu. Jabłko umyj, wydrąż środek, pokrój i podaj razem z owsianką posypaną orzechami.

OBIAD: WEGETARIAŃSKI MAKARON A'LA BOLOGNESE Z TOFU

SKŁADNIKI

- **50 g suchego makaronu pełnoziarnistego**
- **200 g pomidorów z puszki**
- **180 g tofu (1 kostka)**
- **½ cukinii**
- **1 cebula czerwona**
- **1 łyżeczka oliwy**
- **1 łyżeczka ziół prowansalskich**
- **szczypta chilli**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
Energia: 610 kcal • Węglowodany: 55,1 g • Białka: 42 g • Tłuszcze ogółem: 24,1 g • Tłuszcze nasycone: 0,8 g • Puryny: 151,2 mg • Fruktoza: 5,6 mg



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyj, pokrój i podduś na patelni. Tofu rozdrobnij na konsystencję przypominającą mięso mielone i podduś z dodatkiem pomidorów i oliwy oraz przypraw. Podaj z ugotowanym makaronem.

DESER:
KASZKA Z DODATKAMI



SKŁADNIKI

- **4 łyżki suchej kaszy kukurydzianej**
- **100 ml mleka/napoju roślinnego**
- **2 garście wiśni**
- **szczypta kardamonu**
- **½ laski wanilii**
- **5 migdałów**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA:

Energia: 348 kcal • Węglowodany: 62,6 g • Białka: 2,1 g • Tłuszcze ogółem: 5,7 g • Tłuszcze nasycone: 1,3 g • Puryny: 30,69 mg • Fruktoza: 5,7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę zalej napojem i gotuj z dodatkiem przypraw, aż wchłonie cały płyn i napęcznieje. Podaj z owocami i orzechami.

KOLACJA:
SZAKSZUKA



SKŁADNIKI

- **1 bułka grahamka**
- **2 pomidory**
- **2 jaja**
- **1 czerwona papryka**
- **1 łyżeczka oleju rzepakowego / oliwy z oliwek**
- **1 ząbek czosnku**
- **½ łyżeczki słodkiej papryki**
- **½ łyżeczki wędzonej papryki**
- **szczypta ziół prowansalskich**

WARTOŚĆ ODŻYWCZA:

Energia: 495 kcal • Węglowodany: 60,2 g • Białka: 24,2 g • Tłuszcze ogółem: 16,5 g • Tłuszcze nasycone: 3,6 g • Puryny: 41,63 mg • Fruktoza: 2,9 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyj i pokrój w kostkę (pomidory możesz obrać ze skórki). Na rozgrzanym oleju podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Dodaj warzywa i duś przez kilka minut, następnie za pomocą łyżki zrób dwa wgłębienia i wbij do nich jajka. Duś pod przykryciem do momentu ścięcia białek. Szakszukę zjedz z dodatkiem pieczywa.

Po więcej informacji dotyczących odżywiania i zdrowego stylu życia zapraszamy na stronę

NARODOWEGO CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ »
https://ncez.pzh.gov.pl

PIŚMIENNICTWO

1. Hiperurykemia i dna moczanowa – zalecenia i jadłospis - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
2. Jakubiak G.: Leczenie dny moczanowej z perspektywy aktualnych wytycznych i rekomendacji (w): Współczesne problemy medycyny i ochrony zdrowia – strategie, trendy i perspektywy, Wydawnictwo Naukowe TYGIEL, 2024, Tom 3, 113–123
3. Włodarek D., Lange E., Dietoterapia, PZWL, 2022
4. Kryteria klasyfikacyjne dny moczanowej wg American College of Rheumatology i European Alliance of Associations for Rheumatology (ACR/EULAR)
5. USDA and ODS-NIH Database for the Purine Content of Foods Release 2.0 (2025)
6. Kaneko K., Tsuruga K., Takayanagi F. i wsp.: Daily Amount of Purine in Commonly Recommended Well-Balanced Diets in Japan and Overseas. Nutrients 2024; 16: 4066



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Odkryj MOC zdrowych nawyków

Z NARODOWYM CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

NCEZ.PZH.GOV.PL »



Centrum Dietetyczne Online

Wejdź na stronę

CDO.PZH.GOV.PL »

i zapisz się na bezpłatne konsultacje online z:

- DIETETYKIEM
- PSYCHODIETETYKIEM
- SPECJALISTĄ DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

BĄDŹMY W KONTAKCIE!

kontakt-ncez@pzh.gov.pl

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

Autorzy: Baszar El-Helou, Marta Kielak, Patrycja Lademan

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa
tel. +48 22 54 21 262, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2026

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

PZH NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026, finansowane przez Ministra Zdrowia